



ธรรมะสำหรับคนยุคใหม่ที่อยู่ใกล้แค่เอื้อม
<http://dungtrin.com/dharmaathand/>

ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

Free Online Magazine

ฉบับที่ ๐๖๒
๑๙ ก.พ. ๕๒

ธรรมะจากคนสู้กิเลส

หลายคนคงเคย “อกหัก”
เราสามารถพลิกวิกฤตินี้ได้
หากใจเราตั้งมั่น

หน้า ๓๕

แง่คิดจากหนังสือ

ความน่ากลัวที่สุดของความทุกข์
คือ...เราไม่รู้ว่าตนเองคือเครื่องมือ
ผลิตทุกข์ผู้เชี่ยวชาญที่สุด

หน้า ๕๓

ของฝากจากหมอม

การทำสีผมกลายเป็นเรื่องธรรมดา
อย่าเอาไม่บรรทัดกิเลสของตัวเอง
ไปวัดกิเลสของผู้อื่น

หน้า ๔๕

ธรรมะจากพระผู้รู้ ๙

ก่อนเกิดเป็นดังตฤณ ๒๑

รักแท้มีจริง ๒๔

โหรา (ไม่) คาใจ ๒๗

► คำสารภาพจากผู้ชายหลงผิด

กวีธรรม ๓๑

► ดอกจาก

► ดอกพยับเมฆ (หย้าหนดเมฆ)

คำคมชวนคิด ๓๓

ธรรมะจากคนสู้กิเลส ๓๕

► เปลี่ยนแปลงแล้ว...เปลี่ยนไป

ของฝากจากหมอ ๔๕

► ความผิดของผม

แง่คิดจากหนัง ๕๓

► The Bandage Club – เยียวยาหัวใจ

เรื่องสั้นอิงธรรมะ ๕๗

► ก้าวตามบรมครู ๑

นวนิยายอิงธรรมะ ๖๖

► รัก พ.ศ. ๑๐๐

ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

ที่ปรึกษาและผู้จุดประกาย: ศรiny ไม่ตรีเวช

หัวหน้าบรรณาธิการ

จากใจบ.ก.ใกล้ตัว: อลิสา ฉัตรานนท์

ธรรมะจากพระผู้รู้: อนัญญา เรืองมา

เตรียมเสียบังไว้เลยตัว: อนัญญา เรืองมา

เขียนคนให้เป็นเวทดา: อนัญญา เรืองมา

โตอาร์หมอดู: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

กวีธรรม: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

คำคมชวนคิด: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

สัพเพหระธรรม: ชนินท์ อารีหนู

ธรรมะจากคนสู้กิเลส: พราวพรรณราย

มัลลิกะมาลย์ ทองเสียนาค

ของฝากจากหมอ: พริม ทังวงศ์

แง่คิดจากหนัง: เกสรา เดิมสินวานิช

นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ: สุปราณี วอง

เที่ยววัด: เกสรา เดิมสินวานิช

ธรรมะปฏิบัติ: ชนินท์ อารีหนู

ธรรมะกับไลฟ์สไตล์: ศดานันท์ จารุพูนผล

กองบรรณาธิการ: กนกเรขา กฤษฏารักษ์

กานต์พัทธ์ รัชพันธ์ • กิษรา รัตนภิรัตน์

จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ • ชนินท์ อารีหนู

ณัฐชญา บุญมานันท์ • ณัฐธิรา ปันทานเต

ณัฐพร สกุลอุทัยศักดิ์ • ปรียาภรณ์ เจริญบุตร

ปิยมงคล โชติเกลติย • พราวพรรณราย

มัลลิกะมาลย์ ทองเสียนาค

พรหมเนตร สมรักษ์ • พิจิตรา โดวีวิชญ์

พิทา จารุพูนผล • พริยสณฑ์ อุบลวัตร

มยุรฉัตร พงษ์ผาตินันท์ • เมธี ตั้งตรงจิตร

เขารักษ์ณ เกิดปราโมทย์ • วรางคณา บุตรดี

วิบุรณ์ศักดิ์ ใจภักดี • วิมล ดาวเรืองวิสา

วิมุตติยา นีวาทังบกข • ศดานันท์ จารุพูนผล

ศศิธร ศิวนันทาภรณ์ • ศิราภรณ์ อภิรัฐ

สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์ • สารินี สาณะเสน

สิทธินันท์ ชนะรัตน์ • สุปราณี วอง

อนัญญาอร ยิ่งชล • อนัญญา เรืองมา

อมรา ตั้งบริบูรณ์รัตน์ • อัจฉนา ผลานวัตร

ฝ่ายรวบรวมบทความ: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

ฝ่ายสื่อเสียงอ่านนิตยสาร: อนุสรณ์ ตรีโสภา

ฝ่ายสื่อเว็บไซต์: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

ไฟล์นิตยสาร: สายสินท์เสริกุล • กฤษฏ์ อักษรวงศ์

ฝ่ายสื่อ Word: พริยสณฑ์ อุบลวัตร

ฝ่ายสื่อ PDF: บุญยศักดิ์ ธีรวงศ์กิจ

เกียรติภูมิ จารุเสน • จรรยาณี วิสุทธิกุลพานิชย์

โยธิน มรกตอัมพร • วรณรักษ์ ปัญจขวพร

ฝ่ายระบบ Send mail: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

และทีมงานอาสาท่านอื่นๆ อีกจำนวนมาก

ท่านสามารถรับนิตยสารฉบับนี้ได้

ในรูปแบบ เสียงอ่าน • Word

จากใจ บ.ก. คนใหม่หน้าเก่า

สวัสดีทุกท่านครับ _^_

รู้สึกเหมือนผมคล้ายพนักงานบริษัท ที่ลาพักร้อนไประยะหนึ่ง
หัวโล่งแล้ว หายเหนื่อยแล้ว ก็ขอกลับเข้าทำงานตามเดิม
ก่อนจะได้เจอของเงินเดือนพร้อมลายมือเจ้านายกำกับว่านี่เป็นงวดสุดท้าย
พรุ่งนี้ไม่ต้องมาทำงานอีก

ก่อนลงมือเขียนบท บ.ก. ฉบับนี้ ผมย้อนกลับไปอ่าน

จดหมายข่าวจากดังตฤณครั้งสุดท้าย

ซึ่งออนไลน์ในวันพฤหัสบดีที่ ๒๘ ธันวาคม ๒๕๔๙

เพื่อทบทวนอารมณ์ก่อนหายหน้าไป

จะได้กลับมาเขียนแบบต่ออารมณ์ติด

สิ่งแรกที่ยากเอื่อยคือขอบคุณคุณกลางชล หรือน้องแฉั่วผู้แสนดี

ที่ช่วยให้หน้าแรกของนิตยสารธรรมะใกล้ตัว

มีความสว่างและน่าสนใจ ตลอดระยะเวลา ๒ ปีที่ผมไปตากอากาศมา

ใครอยากรู้ว่าสองปีผ่านไปเร็วขนาดไหน

ให้ถามตัวเองว่าอ่านบท บ.ก. ของคุณกลางชลไปกี่ตอนแล้ว

ช่วงแรกๆ หลายคนถามว่าทำไมผมถึงอยากให้คุณกลางชลมาเขียนหน้านี้

จริงๆคือมีอยู่วันหนึ่งที่คุณพ่อผมได้อ่านข้อเขียนหนึ่งที่เรอตอบกระทู้ในลานธรรม

แล้วเปรยถามด้วยความชื่นชมว่ากลางชลนี่คนไหนนะ

อ่านแล้วรู้สึกเย็นอย่างบอกไม่ถูก

กระทู้กำลังร้อนๆ คนเข้ามาโต้ตอบกันคุ่เดือด

แต่อ่านของกลางชลแล้วสงบลงได้อย่างประหลาด

ตั้งแต่เห็นสีหน้าประกอบคำพูดของคุณพ่อ
ผมก็แน่ใจว่าเธอเป็นนักเขียนที่ทำประโยชน์ให้พระศาสนาได้อย่างมหาศาลแน่
แต่สังเกตดูช่วงนั้นและก่อนหน้านั้น ไม่ค่อยมีใครกล่าวขวัญถึงนัก
และพอคิดไปคิดมาก็บอกตัวเองว่าคงเพราะสิ่งที่เธอเขียนนั้น
เป็นความเห็นที่กระจัดกระจายอยู่ตามกระതുต่างๆ เธอไม่ค่อยตั้งกระതുเอง
แล้วก็ไม่ได้มีโอกาสพรีเซ็นต์ไอเดียแบบที่เป็นตัวของตัวเองเท่าใดนัก

ผมเลยเปรยๆว่าเอาไหมแล้ว ต่อไปลองเขียนหนังสือหรือทำนิตยสารดู
น่าจะดีแฟนติดตรึม จำไม่ได้ว่าเธอตอบอย่างไรแน่ แต่สรุปประมาณว่าคงไม่ไหว
นึกไม่ออก ไม่รู้จะเขียนอะไร คงเขียนไม่ดี ฯลฯ

ถึงวันนี้หลายคนคงช่วยกันบอกเป็นเสียงเดียวกันว่าผมเล็งไว้ไม่ผิด
และเป็นเธอเองที่ไม่รู้ตัวว่าเอาฝีมือเขียนมาใช้ประโยชน์ได้ขนาดไหน

พวกคุณเองก็เถอะครับ เท่าที่ผมรู้จักหลายต่อหลายคน
คงยังไม่รู้ตัวหรอกว่าทำประโยชน์ให้พระศาสนาได้ยิ่งใหญ่เพียงใด
เพียงแต่ยังไม่ได้คิด หรือคิดแล้วไม่เชื่อมือตัวเอง หรือเชื่อมือตัวเองแต่ไม่มีโอกาส
หรือมีโอกาสแต่ยังจืดจางๆอยู่ จะด้วยเหตุผลกลใดก็ตาม

สิ่งที่สองที่อยากกล่าวในวันนี้ คือ ขอบคุณ ขอบคุณ และขอบคุณ
ไม่ทราบจะขอบคุณกี่ครั้งถึงจะสมกับที่ทีมงานธรรมะใกล้ตัว อุทิศแรงกายแรงใจ
เหนื่อยยากร่วมกันมาตลอดสองปี ทำของฟรีที่ดีที่สุดในโลกให้มีจริงขึ้นมา

นิตยสารธรรมะใกล้ตัวของพวกคุณ พาคนมากมายไปพบกับประตุนิพพาน
นับแต่พระแท้อย่างหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช
ไปจนกระทั่งกัลยาณมิตรที่มีตัวตนอยู่จริง สังสรรค์สมาคมกันได้จริง
เป็นกำลังใจอันน่าอบอุ่นให้แก่กันได้จริง
ซึ่งนับวันจะแพร่ขยายเป็นวงกว้างออกไปอย่างยากจะกะเนว้าแคลไหนดแล้ว

ถ้าพวกคุณชวนกันไปต่างจังหวัด ช่วยกันสร้างวัดขึ้นมาด้วยมือเปล่า
ด้วยความหวังว่าจะให้สถานที่แห่งนี้ เป็นประโยชน์กับคนในหมู่บ้านทั้งตำบล
บางทีก็อาจไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าช่วยกันทำนิตยสารธรรมะใกล้ตัวให้เสร็จสักเล่มหนึ่ง!

ทำไมผมถึงกล่าวเช่นนั้น?

แน่นอนครับ กำลังกายและกำลังใจที่ทุ่มลงไปให้กับการสร้างถาวรวัตถุ
เป็นโบสถ์วิหาร เป็นพระประธาน เป็นทาง เป็นประตูเข้าออกวัด
ย่อมคำนวณเป็นบุญได้ยากกว่าประมาณไหน
แค่ตอบได้เต็มปากเต็มคำว่าเป็นแหล่งที่เรียกว่าสวรรค์อยู่ในอก
ความสุข ความมีปิติตื่นตื่นกินธรรมดานี้
เป็นเครื่องยืนยันว่าฉันได้สวรรค์ไปจากการสร้างวัดเสร็จแน่แล้ว

แต่ให้ถามว่า สร้างวัดจะให้คนมาเอาอะไร
ผมเชื่อว่าน้อยคนนักจะตอบได้เต็มปากเต็มคำ

ทุกวันนี้ แม้สร้างวัดเสร็จแล้ว
คุณก็ยังไม่แน่ใจว่าคนจะพากันเข้ามาใช้สถานที่ศักดิ์สิทธิ์
ไปในทางที่ศักดิ์สิทธิ์นี้หรือเปล่าด้วยซ้ำ แต่ถ้าทำนิตยสารธรรมะดีๆเสร็จสักฉบับ
แบบที่คุณรู้ตัวว่าตาสว่างก่อนคนอ่าน และคนอ่านจะได้ตาสว่างตามคุณ
ความน่าปลื้มนั้นได้ชื่อว่ามิเหตุผลชัดเจนเพียงพอไหม?

เข้าใจให้ตื้นะครับว่าการร่วมกันสร้างวัดเป็นสิ่งควรทำเมื่อมีโอกาส
ถ้าไม่มีวัดก็ไม่มีสถานที่ประกอบพิธีศักดิ์สิทธิ์ ไม่มีศูนย์รวมชุมชนคนพุทธ
ไม่มีที่อยู่ของพระผู้ทำหน้าที่สืบศาสนา แต่ผมกำลังบอกว่า
ถ้าเจตนาในการสร้างวัดนั้น เป็นไปเพื่อสร้างถาวรวัตถุไว้สืบอายุพระศาสนา
การช่วยกันทำนิตยสารธรรมะ ก็ไม่ได้ต่างกันเลย

นิตยสารธรรมะเป็นถาวรวัตถุเหมือนกัน แต่มีหน้าที่ต่างจากโบสถ์วิหาร
ตรงที่เป็นถาวรวัตถุที่คุยกับคนได้ สืบทอดความรู้ของพระพุทธรเจ้าได้
ถ่ายทอดความคิดและประสบการณ์ของคนร่วมสมัยได้

คนเราจะเข้าถึงหรือเข้าไม่ถึงศาสนา
ต้องว่ากันด้วยความคิดและความเข้าใจก่อนเป็นอันดับแรกนะครับ
ไม่ใช่ว่ากันที่พิธีกรรมหรือกิจกรรมใดๆ

พวกคุณฝากอะไรไว้ในโลกนี้ เห็นกันในปัจจุบันว่าเป็นโลกใกล้ตัวที่ดีขึ้น
ถ้าใครยังมีโลกหน้าอยู่อีก
ก็คงไม่น่กังขาว่าจะเป็นโลกใกล้ตัวที่สว่างกว่าปัจจุบันปานไหน

หลายคนเริ่มมีงานปรากฏต่อสาธารณชน อย่างเช่นเท่าที่ทราบ พุดน้ำบุศย์
หรือน้องหมอพริม ก็มีนิตยสารกุลสตรีให้ความสนใจว่า ‘ของฝากจากหมอ’
ที่เธอเขียนอย่างต่อเนื่อง กับทั้งมีแฟนคลับอันหนาแน่น
โดยจะเริ่มประเดิมฉบับแรกเป็นปีกษ์หลังของเดือนกุมภาพันธ์นี้เอง
ก็ขอแสดงความยินดีและชื่นชมไว้ด้วยครับ

สิ่งสุดท้ายที่อยากฝากไว้ในการพบกันครั้งนี้ คือขอบพระคุณผู้อ่านทุกท่าน
ที่ช่วยกันอ่าน ช่วยกันบอกต่อ เพราะสายตาทุกคู่ที่อ่าน แก้วหูทุกคู่ที่ฟัง
คือส่วนช่วยรักษาพระศาสนาไว้ไม่ให้ตายตามกาล

ศาสนาอยู่ที่ไหนละครับถ้าไม่ใช่ที่ใจ ถ้าปราศจากความรู้ ความคิด และความเข้าใจ
ต่อให้มีวัดพุทธสักล้านแห่ง เราก็ไม่อาจกล่าวหาว่าพุทธศาสนายังคงอยู่
ความเหนี่ยวลากลับากพระกายของพระพุทธเจ้ายังส่งผล

อย่าเข้าใจว่าการอ่านของพวกคุณเหมือนไม่ได้ทำอะไร
ไม่ได้มีส่วนร่วมกับทีมงานธรรมะใกล้ตัว
เพราะพวกคุณคือเหตุผลที่ทีมงานธรรมะใกล้ตัว
สละแรงกายแรงใจกันทุกสองสัปดาห์
พวกคุณคือที่มาของบุญอันไม่อาจประมาณของทีมงานทุกคน

ตราบใดจิตวิญญานของพวกคุณยังเป็นพุทธแท้
พุทธศาสนาที่แท้จริงก็จะยังดำรงอยู่สืบไป
และนั่นก็คือเป้าหมายใหญ่ที่สุดของทีมงานธรรมะใกล้ตัวทุกคน

ดังตฤณ

๑๒ กุมภาพันธ์ ๕๒

เรื่องน่าสนใจประจำฉบับ (แนะนำโดย kolf)

ควันทรงวันแห่งความรัก คุณminkbear จะมาเล่าเรื่องราวเมื่อคราว “อกหัก” ที่สามารถพลิกวิกฤติให้เป็นโอกาสได้อย่างที่หลายคนทำไม่ได้ กับเรื่อง

“เปลี่ยนแปลงแล้วเปลี่ยนไป” เกิดความเปลี่ยนแปลงอะไรกับเขา

และความเปลี่ยนแปลงนั้นทำให้เขาเปลี่ยนไปอย่างไรบ้าง

ลองมาฟังประสบการณ์ตรงจากเขาได้ในคอลัมน์ “ธรรมะจากคนสู้กิเลส”

ลักษณะภายนอก คำพูดหรือการกระทำที่แสดงออกเป็นสิ่งที่พวกเราหลายคนใช้ในการตัดสินผู้อื่นเสมอ คอลัมน์ “ของฝากจากหมอ” ฉบับนี้

คุณหมอพิมพ์การัง มาเล่าเรื่อง “ความผิดของผม” เนื่องด้วยสมัยนิยมที่

ทำให้การทำสีผมกลายเป็นเรื่องธรรมดาจนให้คำไม่ถูกว่าคนทำสีผมจะต้อง

เป็นสาวเปรี้ยวเสมอไป กับมุมมองที่หลายคนอาจมาใช้เป็นคำคมได้เลยว่า

“อย่าเอาไม้บรรทัดกิเลสของตัวเอง ไปวัดกิเลสของผู้อื่น”

คอลัมน์ “แง่คิดจากหนัง” ฉบับนี้ คุณชลนิล จะพาเราไปรู้จักกับชมรมหนึ่ง ที่พวกเราอาจไม่คิดว่ามีอยู่ ถ้าคุณเคยอกหัก มีความหลังเจ็บปวดที่ลบไม่หาย

หรือมีแผลในใจที่คิดว่าไม่มีวันจาง ขอให้บอกกับพวกเขา ชาวชมรมผ้าพันแผล

(The Bandage club) รับรอง...แผลใจทุกชนิดของคุณ

จะได้รับการเยียวยาอย่างดี ในเรื่อง “The Bandage Club – เยียวยาหัวใจ”

ความน่ากลัวที่สุดของความทุกข์ก็คือ...เราไม่รู้ว่าจะ

ตนเองคือเครื่องมือผลิตทุกข์ผู้เชี่ยวชาญที่สุด!

และข่าวดีสำหรับท่านผู้อ่านที่ชื่นชอบการอ่านเรื่องราวอิงธรรมะหลายตอน

ต่อเนื่อง ในฉบับนี้จะเป็นตอนเริ่มต้นของเรื่องสั้นอิงธรรมะ และนิยายอิงธรรมะ

สองเรื่องให้ได้อ่านกันจนชุ่มปอดไปเลย กับเรื่องสั้นอิงธรรมะของ คุณเมริน

เรื่อง “ก้าวตามบรมครู” ตอน “ก้าวแรกของดุษฎี ๑”

เมื่อคุณชายแสนสำอางจะเดินทางไปอยู่วัดป่าคนเดียว เขาจะลบคำสบประมาทของ

คนรอบข้างได้หรือไม่ ต้องติดตามและช่วยลุ้นกันหน่อย

สำหรับท่านที่เคยประทับใจกับ “รัก พ.ศ.๑๐๐” จากปลายปากกาของคุณวิลาสินี มาแล้ว ฉบับนี้ **คุณวิลาสินี** ส่ง “รัก พ.ศ. ๑๐๐ ภาคสอง” มาสร้างความอึดอเมใจกันอย่างต่อเนื่อง คราวนี้เป็นเรื่องราวหลังสังคายนาที่สอดแทรกทั้งสาระ ความรู้สมัยพุทธกาล และความบันเทิงที่น่าติดตาม เกี่ยวกับความรักของชายหนุ่ม และหญิงสาวในช่วงปีที่ ๑๐๐ หลังพระพุทธเจ้าปรินิพพาน ใครอ่านแล้วอยากทบทวนเรื่องราวในภาคแรก ขอเชิญย้อนกลับไปอ่านได้ ตั้งแต่วันที่ ๔๖ <http://dungtrin.com/mag/?46.fiction>

ข่าวสารและกิจกรรมที่น่าสนใจ (โดย ทีมงานจากใจ บ.ก. ไกลตัว)

- พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชฺโช ได้เมตตารับนิมนต์ไปแสดงธรรม วันอาทิตย์ที่ ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๒ เวลา ๑๓.๓๐ - ๑๕.๐๐ น. ที่ชั้น ๒๒ ตึกประชุมแพทย์ (ตึกใหม่) โรงพยาบาลวิชัยยุทธ ถนนพระราม ๖
- อังคารที่ ๓ มีนาคม ๒๕๕๒ เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น. แสดงธรรมที่หอประชุมศรีบูรพา (หอประชุมเล็ก) มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่าพระจันทร์
- สำหรับผู้ที่ได้ร่วมสนุกตอบคำถามกับ**คุณกลางชล** ไปในฉบับที่แล้วว่ามีแรงบันดาลใจและความตั้งใจอะไรใหม่ ๆ เพื่อประโยชน์ตน ประโยชน์ท่านบ้างตอนนี้ สามารถเข้าไปดูรายชื่อผู้โชคดีที่ได้รับหนังสือ “จากใจ บ.ก. ไกลตัว” โดย**คุณกลางชล** ฉบับทำมือได้แล้วที่ link นี้ นะคะ <http://spreadsheets.google.com/pub?key=pTNhkBHvhRP-5ddPC8M-qSg> แอบกระซิบให้ว่า ใครที่เข้าไปตอบ ได้เป็นผู้โชคดีทุกคนเลยคะ :)

พบกันใหม่ในอีกสองสัปดาห์ข้างหน้านะคะ
สวัสดีค่ะ :)

สารบัญ ↩

พระปราโมทย์ ปาโมชโช

ถาม: ฟังที่หลวงพ่อสอนแล้วเข้าใจยาก

ไม่เข้าใจว่าไม่ต้องทำอะไร แคร์เฉยๆ จะได้มรรค ผล นิพพาน ได้อย่างไร
(แผ่น 19 ไฟล์ 8 นาทีที่ 0.42)

ที่ฟังแล้วเข้าใจยากก็เพราะว่าเราไม่ค่อยได้ฟัง

เราเคยศึกษารธรรมะเราก็ได้อินแต่คำสอนว่าให้ทำอย่างนี้สิดี ให้ทำอย่างนี้สิ
ให้ทำโน่นให้ทำนี่ ห้ามอันโน้นห้ามอันนี้ แล้วเราจะชิน

ถ้าหลวงพ่อบอกว่า

อ้าว ต่อไปนี้ห้ามทำอย่างนี้ หนึ่ง สอง สาม สี่ ห้า

จงทำต่อไปนี้ หนึ่ง สอง สาม สี่ ห้า พวกเราจะรู้สึกเรียนง่าย

แต่กรรมฐานชนิดที่ไม่ทำอะไร ฟังแล้วยาก

ใจของเราเองมันปรุงแต่งทั้งวันทั้งคืน

มันปรุงสุขปรุงทุกข์ ปรุงกุศลปรุงอกุศลตลอดเวลาเลย

ไม่เคยหยุดการปรุงแต่งเลย

เพราะฉะนั้นจะให้มันทำงานอะไรสักอย่างให้มันปรุงแต่งนี้มันยอมรับง่าย

แต่จะให้มันรู้ทันความปรุงแต่งจนมันหมดความปรุงแต่งยากที่สุดเลย

มันฝืนความรู้สึก

หลายคนจะรู้สึกว่่าก็ที่ผ่านมาปฏิบัติแทบเป็นแทบตายยังไม่ได้เลย รู้เฉยๆ

มันจะได้หรือ

เพราะฉะนั้นน้อยคนที่ตั้งใจถึง มาคอยรู้กายมาคอยรู้ใจตัวเองตามความเป็นจริง
ไม่ใช่ตามที่ยากให้เป็น

ส่วนมากเราจะรู้ด้วยความอยากให้เป็น

เช่น อยากให้สุข อยากให้สงบ อยากให้ดี

รู้ด้วยความอยาก สังเกตไหม มีความอยากขึ้นมาใจก็ดิ้นรน ดิ้นรน ใจก็ทุกข์
วนเวียนอยู่อย่างนี้เอง ยิ่งอยากก็ยิ่งดิ้น ยิ่งดิ้นก็ยิ่งทุกข์นะ
ยิ่งทุกข์ยิ่งอยากอีก อยากให้หายทุกข์นะ ก็ยิ่งดิ้นอีก
เพราะฉะนั้นเราจะวนเวียนจากการปรุงแต่งดิ้นรนไม่รู้จักเลิกหรือ
การจะตัดวงจรของความปรุงแต่งหรือปฏิเสธสมุပ္บาท
ถ้าละอวิชชาได้ ตัณหาจะไม่เกิดอีก ความอยากจะไม่เกิด
ตราบได้ที่ยังละอวิชชาไม่ได้
ยังไม่รู้ความจริงของกายของใจเรียกว่าละอวิชชาไม่ได้ ตัณหาจะเกิดอีก

เราเห็นว่ากายนี้ใจนี้คือตัวเรา เราไม่เห็นว่ากายนี้ใจนี้ไม่ใช่เราหรือ
เป็นก้อนทุกข์เป็นตัวทุกข์เป็นธาตุ
ทางกายเป็นธาตุดินน้ำไฟลม ใจก็เป็นธาตุ เรียกวินญาณธาตุ มโนธาตุ
แล้วแต่จะเรียกกัน

เราเห็นว่าเป็นเรา พอเป็นเรา เราก็ออยากให้มันดี อยากให้มันสุข อยากให้มันสงบ
นี่พอความอยากเกิดขึ้น ใจก็ดิ้นรน
คนไม่ฉลาดก็ดิ้นรนหาอารมณ์ที่เพลิดเพลินพอใจ
ถ้าได้อยู่กับคนนี้แล้วจะดีมีความสุข ถ้าได้กินอันนี้จะมีความสุข
ถ้าได้อยู่บ้านตรงนี้จะมีความสุข ดิ้นหาความสุขไปเรื่อย
หาแล้วมันก็ไม่อิ่มมันก็ไม่เต็ม

อย่างพอเราอยากได้อะไร เราดิ้นรนนะ เหนื่อยแทบตายเลย
พอได้มารู้สึกงั้นๆ แหละ
เดี๋ยวก็อยากอย่างอื่นต่อไปอีก ดิ้นรนไปตามความอยากนะ มันไม่อิ่มมันไม่เต็ม
พระพุทธเจ้าถึงบอกว่าแม่น้ำเสมอด้วยตัณหาไม่มี
ตัณหาเป็นห่วงน้ำที่ใหญ่ที่สุด ทำยังไงก็ไม่เต็ม
มันจะเพิ่มความอยากไปเรื่อยๆ นี่พวกที่ตอบสนองความอยาก
ตอบสนองอัตโนมัติตนด้วยการแสวงหาอารมณ์ที่เพลิดเพลินพอใจ
ไม่สามารถตอบสนองได้จริง ไม่เต็มไม่อิ่ม

อีกพวกหนึ่งมาฝึกจิตฝึกใจ มาฝึกกรรมฐาน มากำหนดกายมากำหนดใจ
กำหนดไปเรื่อยๆ ถามว่าลึกๆ กำหนดเพื่ออะไร
หวังว่าวันหนึ่งจะตื่นนั่นแหละ

วันหนึ่งจะบรรลุมรรคผลนิพพาน เราจะได้ดี เราจะได้มีความสุข
ลึกลงไปก็คือตอบสนองความเป็นตัวเราอีกนั่นแหละ
เพราะฉะนั้นหลงโลกไป หลงทางตา หู จมูก ลิ้น กาย นี่เรียกว่าโลก
หลงโลกออกไป ก็หวังว่าจะมีความสุข

อุทิศสำหรับปฏิบัติธรรม มาบังคับกายบังคับใจ
กำหนดกายกำหนดใจก็หวังว่าจะมีความสุข
ตอบสนองความเป็นตัวตนนั่นเอง

เพราะฉะนั้นสุดโต่งอย่างนี้ ดิ้นรนอย่างนี้ ไม่พ้นจริงหรอก
บางคนภาวนา พยายามกำหนดนะ ตามองเห็นกำหนด หูได้ยินเสียงกำหนดลงไป
หวังว่ากำหนดมากๆ แล้วเวทนาจะไม่เกิด

ถ้าไม่มีเวทนา ตัณหาจะได้ไม่มี ตัณหาไม่มี อุปาทาน ภพ ชาติ ทุกข์จะได้ไม่มี
บางคนสอนกันอย่างนี้นะ สอนให้ดับเวทนา

ลืมไปอย่างหนึ่งว่าเวทนาเป็นเจตสิกที่เกิดร่วมกับจิตทุกๆ ดวง
ไม่มีใครดับเวทนาได้ ถ้าดับได้ก็ดับทุกข์เวทนาได้ชั่วครวญ ดับสุขเวทนาได้ชั่วครวญ
เสร็จแล้วใจก็เฉยๆ เป็นอุเบกขาเวทนา

พอมีอุเบกขาเวทนา โมหะก็แทรก

พอโหมะแทรกเข้ามาใจก็ฟุ้งซ่าน หรือไม่ใจก็หดหู่ ใจก็ปรุงแต่งอีก

เพราะฉะนั้นการจะตัดวงจรของภพของชาติ ไม่ได้ไปตัดที่เวทนา แต่ตัดที่อวิชชา

อวิชชาคือความไม่รู้หรืออริยสัจ

อริยสัจข้อแรกคือทุกข์ ชั้นที่ ๕ คือทุกข์ กายกับใจคือทุกข์ หน้าที่ต่อทุกข์คือการรู้

ในสติปัฏฐาน ๔ มันถึงเต็มไปด้วยคำว่ารู้

รู้กาย รู้เวทนา รู้จิต รู้ธรรม เอาเข้าจริงก็คือการรู้ทุกข์นั่นเอง

เพราะพระพุทธเจ้าสอนชัดๆ เลี้ยวอุปาทานชั้นที่ห้า ชั้นที่ ๕ นี่เองคือตัวทุกข์
หน้าที่ต่อทุกข์คือการรู้ และบอกนี่คือทางสายเดียวด้วยนะ

สติปัฏฐานเป็นทางสายเดียว

นอกจากการรู้ทุกข์แล้วไม่มีทางที่สองเพื่อความพ้นทุกข์อย่างแท้จริง
พวกเราจะดิ้นรน บางคนประกาศสัจจะเลยนะว่าหาด้วยตนเอง
หาได้เหมือนกันแต่ไม่ใช่วันนี้หรอก อีกกก็ภพก็ชาติยังไม่แน่
ขนาดฟังธรรมะที่พระพุทธเจ้าบอกนะเดินตามยังยากเลย รู้สึกไหม
เพราะมันฝืนความรู้สึก

ถ้าบอกให้เราเข้าไปจัดการกับจิตใจตนเอง บังคับให้หนึ่งเลยนะ
แป็บเดียวก็ทำเป็น ไม่ยาก

แต่บอกให้รู้กายตามความเป็นจริง ให้รู้ใจตามความเป็นจริง ยากที่สุดเลย
เพราะมันไม่อยากจะเห็นความจริง มันอยากได้แต่ของไม่จริง

เราไม่ได้อยากเห็นความจริงของกายของใจเลย

ใครอยากเห็นไหมว่ากายนี้ใจนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวสุขนะ

ใครอยากเห็นบ้าง กายกับใจไม่ใช่ตัวเรา ตัวเราไม่มี

ตัวเรานอกเหนือจากกายจากใจก็ไม่มี ไม่มีใครอยากเห็นอย่างนี้

ทุกคนปรารถนาแต่ว่าทำยังไงตัวตนของเราจะสุขถาวร จะดีถาวร จะสงบถาวร
เคยอ่านเรื่องกามนิต วาสัญญีไหม

เรื่องกามนิตสมัยก่อนเรียกว่าเรื่องกามนิตนะ

ตอนหลังๆ รู้สึกฟังแล้วไม่เพราะ กามนิต เลยเปลี่ยนเป็นเรื่องवासัญญี

กามนิตเที่ยวแสวงหาธรรมะ เที่ยวแสวงหาธรรมะเพื่อว่าตัวเองจะได้มีความสุขถาวร
กามนิตเที่ยวไปเรื่อยๆ จนเจอพระพุทธเจ้า

ฟังพระพุทธเจ้าเทศน์ เรื่องไม่มีอัตตาตัวตนที่ถาวร กามนิตรับไม่ได้นะ รับไม่ได้เลย
จนกระทั่งผ่านไปนาน ตายแล้วไปเกิดในสวรรค์

สุดท้ายไปอยู่ในพรหมโลกเพราะสวรรค์ล่มลงไป

สวรรค์ก็แตกดับไปเกิดในพรหมโลกเจอกับवासัญญีอีก

वासัญญีเลยแสดงภาพของพระพุทธเจ้าให้ดู

वासัญญีเคยบวชเป็นภิกษุณี

ที่บวชเป็นภิกษุณีเพื่อจะหนีออกจากบ้านไปตามหา กามนิต จะหนีสามีนั่นแหละ

พอกามนิตเห็นรูปพระพุทธเจ้าที่वासัญญีเนรมิตให้ดูก็จำได้

ว่าคือพระแก่ๆ ที่เคยคุยกันในบ้านข้างปิ่นหมอนั่นเอง

แต่เดิมคิดว่าเป็นคือสาวกปลายแถวซึ่งไม่เข้าใจคำสอนของพระพุทธเจ้า
พระพุทธเจ้าคงสอนอะไรที่ชี้ทางให้สุขถาวรได้
นี่พระขรรฐ์นั่นกลับไปสอนว่าถาวรไม่มี มีแต่ทุกข์ไม่มีสุขนะ
ที่ใดมีรักที่นั่นมีทุกข์ สอนอย่างนี้อีก

พอกามนิตเห็นรูปนิมิตนี้แล้ว วาสัญญ์ท่วมเทพลัง จนกระทั่งหมดพลังนะ ตายไป
กามนิตรู้สึกว่า โอ้ ทุกอย่างไม่มีอะไรที่เที่ยงแท้ถาวรเลย
ระลึกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้า ทบทวนตัวตนไม่มี ไม่มีตัวตนที่ถาวรแล้ว
वासัญญ์ก็นิพพานไปก่อนแล้ว ในที่สุดเลยปลงตกนะ
ยอมรับความจริงว่าตัวตนที่แท้จริงไม่มี
เพราะฉะนั้นตัวตนไม่มีจะไปหาความสุขที่แท้จริงที่ไหน
พอปล่อยวางตัวตน เข้าถึงความสุขที่แท้จริง
คนแต่งเก่งนะ คนแต่งนี้เก่ง เอาธรรมะมาเขียนเก่ง
พวกเราก็เหมือนกามนิตนะ เราอยากมีความสุขถาวร
ภavanaแล้วอยากได้อะไรที่มันดีๆ เราจะได้เป็นเจ้าของข้าวเจ้าของครอบครัว
ตลอดนิรันดร์

สิ่งที่อยู่ตลอดนิรันดร์มีแต่ทุกข์นะ มีแต่ทุกข์
เพราะฉะนั้นหัดภavana ตั้งอกตั้งใจนะ ฟังไป รู้เรื่องบ้างไม่รู้เรื่องบ้าง
ปกติฟังหลวงพ่อนะ สองสามครั้งถึงจะรู้เรื่อง โดยเฉลี่ยสองสามครั้งจะรู้เรื่อง
มีข้อยกเว้นเหมือนกัน บางคนจิตใจศึกษาอบรมมามากแล้ว ฟังทีเดียวฟังเลยก็มี
บางคนฟังประโยคเดียวเข้าใจเลยก็มี
บางคนฟังหลายปีไม่เข้าใจก็มีเหมือนกันแต่น้อย
ที่ไม่เข้าใจเพราะคิดไม่เลิก ศึกษาแล้วก็เปรียบเทียบกับเรื่อง
อาจารย์โน้นว่าอย่างนี้ อาจารย์นี้ว่าอย่างโน้น
หลวงพ่อนั้นว่าอย่างนี้ หลวงแม่ว่าอย่างโน้นนะ ญาติโกโหติกาเยอะ ฟังมามาก
ฟังแล้วก็เทียบไปเรื่อย เทียบเคียงไปเรื่อย คิดไปเรื่อย
แทนที่จะรู้ลงในกายรู้ลงในใจ ก็เอาแต่คิดเอา ทำยังไงจะดีทำยังไงจะสุข
คิดอย่างเดียวทำยังไงจะปฏิบัติถูก

ก็พระพุทธเจ้าบอกตรงๆ แล้วให้รู้ ให้รู้ ให้รู้
ถ้าเกินจากรู้มันก็ไม่ถูกหรอก

๑๐ มีนาคม ๒๕๕๐

สวนสันติธรรม

ถาม: การรู้กาย รู้ลมหายใจ รู้อริยาบถ รู้ธาตุ ต้องรู้แบบไหนจึงจะเป็นวิปัสสนา

หายใจออกก็รู้ รู้อะไร รู้ว่ากำลังหายใจอยู่ แล้วก็รู้ว่าตัวที่หายใจอยู่นี้ไม่ใช่ตัวเรา
มันเป็นวัตถุ มันเป็นก้อนธาตุ กระพ้อมเข้ากระพ้อมออก

หายใจเข้าหายใจออกไม่ใช่ตัวเรานะ อย่างนี้เรียกว่ารู้

หายใจออกก็รู้ หายใจเข้าก็รู้ รู้ว่าตัวที่หายใจเข้านี้ไม่ใช่ตัวเรา

รู้ว่าการกำลังหายใจเข้า ตัวที่กำลังหายใจอยู่นี้ไม่ใช่ตัวเรา ดูอย่างนี้

ยืนก็รู้ เดินก็รู้ นอนก็รู้ ก็แบบเดียวกัน

มีสติรู้ร่างกายมันยืน ร่างกายมันเดิน ร่างกายมันนั่ง ร่างกายมันนอน

รู้ลงไป อย่าใจลอย

และท่านให้รู้ ท่านไม่ใช่ให้เพ่ง อย่าไปเพ่งใส่ ถ้าเพ่ง ร่างกายก็แข็งๆ ให้รู้ลงไป

ร่างกายยืน เดิน นั่ง นอนก็รู้ มีสติรู้ ใจตั้งมันเป็นแค่ผู้รู้ผู้ดู

ก็จะเห็น เกิดปัญญาเห็นเลย ตัวที่ยืน ตัวที่เดิน ตัวที่นั่ง ตัวที่นอนนี้

ไม่ใช่ตัวเราหรอก

มันเป็นเหมือนหุ่นยนต์ตัวหนึ่งที่กำลังยืน เดิน นั่ง นอน เคลื่อนไหว ขยับเขยื้อนไป

เวลาหายใจเข้าหายใจออกก็เหมือนหุ่นยนต์ตัวหนึ่งที่มันกระพ้อมเข้ากระพ้อมออก

มีธาตุไหลเข้ามีธาตุไหลออก

ดูลงไปอย่างนั้นจะค่อยๆ ถอดถอนความรู้สึกเป็นตัวเรา

หรือใครอยากฝึกให้มันยากกว่านี้ ฝึกธาตุกรรมฐาน เห็นไหม

หลวงพ่อกำลังใจตาลานะ

อยากเรียนยากๆ ก็ได้นะ เรียนกรรมฐาน เรียนธาตุกรรมฐาน

เรียนธาตุกรรมฐานนี้ ต้องรู้ก่อน

ธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ที่ประกอบเป็นกายของเรา

ธาตุดิน ธาตุไฟ ธาตุลม รู้ด้วยกาย

ธาตุน้ำ รู้ด้วยใจ

พวกเราหลายประเภท บางคนอยากเรียนยากก็เอา

ดิน น้ำ ไฟ ลมนี้ ต้องรู้ว่าธาตุอะไรรู้ด้วยอะไร

ธาตุดินรู้ด้วยกาย ธาตุไฟรู้ด้วยกาย

เราลองมาดูธาตุดิน เอามือมา ลองจับลงไป ลองลูบลงไป

รู้สึกไหม มันแข็งๆ ความรู้สึกที่วุ่นๆ นี้เรียกว่าธาตุดิน

รู้สึกไหม ไม้ตัวที่แข็งนั้นมันไม่เคยบอกเราเลยว่ามันคือตัวเรา รู้สึกไหม มันไม่ได้บอก

หรือคนไหนมันพูดได้ ไม้ตัวนั้นมันพูดได้ไหม มันบอกไหมว่ามันคือตัวเรา

นี่แหละเรียกว่าธาตุกรรมฐานนะ

สังเกตไหม จับลงไปเราจับสัมผัสได้ความแข็งของมัน

นอกจากความแข็งเราสัมผัสธาตุไฟได้ด้วยมือ มันอุ่นเห็นไหม

บางที่มีก็เย็นๆ ธาตุไฟน้อย ปลายนิ้วธาตุไฟน้อย ธาตุยังไม่เที่ยงเลย

ธาตุไฟยังไม่คงที่ แต่ละที่ไม่เท่ากัน

สังเกตไหม ความร้อนนี้ไม่เคยบอกว่ามันคือตัวเรา

ความแข็งก็ไม่เคยบอกว่าเป็นตัวเรา

ลองลูบไปทั้งตัวนะ ลูบไป ดูซิตรงไหนมันบอกว่ามันเป็นเรา

เมื่อยตรงไหนก็ปวดตรงนั้นแหละนะ ให้มันเกิดประโยชน์ไปด้วย

ไม่มีตรงไหนเลยที่มันบอกว่าเป็นตัวเรา รู้ลงไปอย่างนี้

จะเห็นเลยร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเรา จะซาบซึ้งถึงอกถึงใจนะ

การเรียนธาตุกรรมฐานต้องรู้ว่าธาตุอะไรรู้ด้วยอะไร

ธาตุลมดูยาก อย่างเราขยับมืออย่างนี้

ถ้าจิตเราทรงฌานจริงๆ นะ ขยับ เราจะรู้เลยมันจะมีแรงผลักดัน

แรงที่ดันให้ไหวนี้เรียกว่าธาตุลม

ไม่ใช่หายใจเข้าหายใจออกเป็นธาตุลมนะ เห็นไหม ยากไหม ยาก

ธาตุน้ำคืออะไร ธาตุน้ำรู้ด้วยใจ

ธาตุน้ำคือแรงดึงดูดระหว่างอะตอมระหว่างโมเลกุล นี่เรียกว่าธาตุน้ำ

ที่ทำให้สิ่งทั้งหลายรวมตัวเข้ามาอยู่ด้วยกันได้
น้ำเป็นตัวเชื่อมเป็นตัวประสานให้ธาตุทั้งหลายรวมตัวเข้าด้วยกัน
เพราะฉะนั้นจะเรียนธาตุกรรมฐานนั้นเรียนยากนะ
คนที่จะเรียนธาตุกรรมฐานได้ดีต้องทำสมาธิมาเยอะๆ หน่อย
ให้รู้ลงไปนะ ไม่มีเรา ไม่มีเรา

มีครั้งหนึ่งหลวงพ่อก้าวขึ้นไปกราบหลวงปู่สิม
ตอนนั้นเรียนอยู่สถาบันจิตวิทยา เขาคิดเลือกพวกว่าที่อธิบดีทั้งหลายให้ไปเรียน
หลวงพ่อนะ เด็กเป็นที่สองของรุ่นนะ มีเด็กกว่าหลวงพ่อกันคนเดียว
เพราะเราเรียนเราทำงานเราโตเร็ว ต้องไปเรียนกับพวกใกล้เกษียณแล้ว ก็พากันไป
ตอนนั้นไปดูงานที่เชียงใหม่ พาขึ้นไปกราบหลวงปู่สิม ที่ถ้ำผาปล่อง
ไปถึงหลวงปู่ก็พานั่งขัดสมาธิเพชร
รู้จักไหม ขัดสมาธิเพชร ใครนั่งได้ต้องใจเพชรจริงๆ นะ
เพราะนั่งๆ แล้วก็กะขาออกไม่ค่อยได้แล้ว มันจะสามัคคีกันอยู่อย่างนั้นแหละ
นั่งเข้าไปนะ ปวดสุดๆ เลย เมื่อย
ท่านพาขัดเพชร ท่านบอกต้องใจเด็ดนะ ภาวนา เสร็จแล้วท่านก็เทศน์ฯ ไป ชั่วโงม
พวกโยมที่ไปด้วยกัน ค่อยๆ ถอดหนึ่ไปที่ละคนสองคนนะ
สุดท้ายเหลือหลวงพ่อกับพี่อีกคนนึงผู้ชายอายุมากแล้ว
พอท่านเทศน์ได้ชั่วโงมกว่าๆ เอ้า วันนี้พอแล้ว วันนี้พอแล้ว
ท่านก็ถามเป็นใจ นั่งขัดเพชรเมื่อยไหม
พี่ผู้ชายนี้รีบตอบเลย “เมื่อยครับ เมื่อย เมื่อยมากเลยครับเนี่ย
ถ้าไม่เคารพหลวงปู่จะไม่นั่งหรอก”
หลวงปู่ก็ถาม “ขามันบอกไหมว่ามันเมื่อย”
แทนที่จะพูดว่า โอ้ ธาตุไม่เคยบ่นว่าเมื่อยนะ เพราะธาตุเป็นธาตุ
เหมือนที่หลวงพ่อบอกนี้ มันไม่บอกว่ามันเป็นรณะ มันก็ไม่เคยบ่นว่ามันเมื่อย
หลวงปู่ถามว่าไหน ขามันบอกว่าเมื่อยหรือ
“เมื่อยจริงๆ หลวงปู่ ผมไม่โกหกหรอก” โน่น ตอบไปโน่นเลย
หลวงปู่เลยยิ้มหวานเลยนะ รู้สิ๊ก เออ ได้แค่นี้
นี่ ธาตุกรรมฐานนะ ดูยาก ดูความเป็นธาตุของมัน

เราจะรู้สึกตลอดเวลาว่ามันคือตัวเรา ไม่ได้เห็นว่ามันเป็นก้อนธาตุ
จะรู้สึกหวงแหวน รักมาก เป็นตัวเรามาก
อะไรมาเกี่ยวมันนิดนึงนะ กลุ่มอกกลุ่มใจแล้ว เตือดร้อน ตีนกาขึ้นก็กลุ่มใจ
ขึ้นครั้งแรกรอยแรกรู้สึกยังงี้
รอยแรกนะ รู้สึกทรมานใจมากใช้ไหม
รอยที่สองก็ยังทรมานใจมาก พอรอยที่สี่สิบนี่เฉยๆ นะ รู้สึกว่ารังไม่อยู่แล้ว
แต่ถ้าเราดูลงมาเห็นกายมันเป็นแค่ก้อนธาตุ
เห็นกายมันเป็นที่ตั้งของความทุกข์นะ
อย่างอริยาบถ ๔ นี่จะเห็นว่ากายมีแต่ความทุกข์บีบคั้น
นั่งอยู่ที่ทุกข์ ต้องพลิกไปพลิกมา ยืนอยู่ที่ทุกข์ ต้องพลิกไปพลิกมานะ
เดินอยู่ที่ทุกข์นะ เดินนานๆ ก็เมื่อย นอนอยู่ยังเมื่อยเลย
นอนอยู่ที่ทุกข์ ต้องนอนพลิกไปพลิกมา
มันลำบากตลอดเวลา ถ้ารู้ลงมาในกายเห็นอริยาบถ ๔ เห็นมันเป็นทุกข์ล้วนๆ เลย
เห็นไหม เราจะต้องค่อยๆ ถอดถอนออกไปนะ
ความเห็นผิดว่ากายนี้เที่ยงเป็นของเที่ยง มันไม่เที่ยงหรอก มันทนอยู่ไม่ได้
มันมีตัวทุกข์บีบคั้น มันไม่ใช่ตัวสุข มันไม่ใช่ตัวเรา มันเป็นวัตถุมันเป็นก้อนธาตุ
นี่ใครจะทำธาตุกรรมฐานหรือจะดูกายก็ต้องดูลงเป็นอย่างนี้
ไม่ใช่ไปดูกายแล้วก็เพ่งอยู่ที่กายนะ
เดินจงกรมไปก็เพ่งให้จิตนิ่งอยู่ที่เท้า ก็นั่งเดินไปเรื่อยๆ มันได้แต่สมณะ
เกือบทั้งหมดที่ปฏิบัติคือสมณะนะ เกือบทุกคนที่ทำอยู่
เพราะฉะนั้นไม่ได้บรรลุมรรคผลอะไร ทำตั้งนานไม่ละกิเลสนะ
ละไม่ได้ เพราะไม่ใช่วิปัสสนาแท้ๆ เป็นวิปัสสนาแต่ชื่อ
ไปที่ไหนก็บอกทำวิปัสสนาๆ ความจริงไม่ใช่หรอก
อย่างเดินจงกรมไปเรื่อยรู้สึกตัวเบาหัวขื่นมานะ รู้สึกลอยเหมือนเท้าจะไม่ติดพื้น
บางคนลอยจริงๆ นะ ลอยจริงๆ เป็นเรื่องของสมณะทั้งหมดเลย ไม่ใช่วิปัสสนา
วิปัสสนาคือการเห็นกายเห็นใจเป็นไตรลักษณ์
ไม่ใช่ว่าภาวนาแล้วรู้สึกขนลุกชูซ่า ได้วิปัสสนาญาณ ไม่ใช่ละเรื่องเลย

เพราะฉะนั้นสิ่งที่พวกเราทำมันไม่ค่อยขึ้นวิปัสสนา
มันไม่เห็นกายเห็นใจเป็นไตรลักษณ์

๑๐ มีนาคม ๒๕๕๐

สวนสันติธรรม

ถาม: ไม่นัดดูกาย หรือเจริญกายานุปัสสนา
จะต้องทำอย่างไร จึงจะเจริญวิปัสสนาได้

คนไหนไม่ชอบดูกายก็ดูจิตเอา ใช้ได้เหมือนกันดูจิต
เบื้องต้นก็หัดสังเกตไป จิตใจของเราแต่ละวันไม่เหมือนกัน
บางวันตื่นขึ้นมาก็สดชื่น บางวันตื่นขึ้นมาแห้งแล้ง เราดูไป
แต่ละวันใจเราไม่เคยเหมือนกันเลย
พอเราสังเกตได้ เออ แต่ละวันไม่เหมือนกันจริงๆ ต่อไปใจเย็นๆ นะ
ค่อยๆ เพิ่ม ค่อยๆ พัฒนาการสังเกตขึ้นไป
สังเกตในวันเดียวกันนี้ เข้าสายบ่ายเย็นความรู้สึกของเราจะไม่เหมือนกัน
บางที่ตื่นเช้าขึ้นสดใสใช้ไหม ได้เวลาออกจากบ้านรถติดหยุดหงิดแล้ว
พอถึงที่ทำงานลูกค้ามารอ โอ สล่อนเลย จะมาสั่งซื้อของเรานะ ปลื้มนะ ปลื้ม
เจรจาธุรกิจมันไม่ตกลงสักรายเลย โม่โม่แล้วนะ
ใจเราจะพลิกไปพลิกมาๆ
ให้เราคอยตามรู้ จิตใจที่พลิกแพลงเปลี่ยนแปลงไปอย่างนี้
ดูไปเพื่ออะไร เพื่อที่จะได้เห็นความจริงว่า จิตใจเรานี้ไม่เที่ยงนะ
จิตใจเราเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาเลย ดีมีความสุขดีชั่วทุกข์ ดีชั่ววิดีชั่วร้าย
จิตใจเราทนอยู่ในภาวะอันใดอันหนึ่งไม่ได้ สุขก็ชั่วคราว ทุกข์ก็ชั่วคราว
กุศลหรืออกุศลก็เกิดขึ้นชั่วคราว
อย่างโกรธใช้ไหม ใครโกรธนานที่สุดถึงหนึ่งวันเคยมีไหม
มีใครโกรธถึงวันหนึ่งไหม เคยไหม
เข้าใจผิดแล้วจริงๆ ก็โกรธทีละขณะ โกรธทีละขณะ

พอคิดใหม่โกรธใหม่ ไม่มีหอรอกโกรธเป็นวันๆ เพราะจิตเกิดดับรวดเร็วมากเลย
แล้วจิตใจนี้ ถ้าเราตามรู้ตามดูไปจะเห็นเลยมันไม่ใช่ตัวเรา มันทำงานได้เอง
เดี๋ยวมันสุขมันก็สุขของมันเองนะ มันทุกข์มันก็ทุกข์ได้เอง

มันจะเป็นกุศลหรืออกุศลมันก็เป็นของมันได้เอง

อย่างเราไม่ได้คิดจะโกรธเลย อยู่ๆ มันโกรธขึ้นมา ไม่ได้ตั้งใจโกรธเลยนะ
ตั้งใจไว้แล้วว่าจะไม่โกรธ เห็นคนนี้นมันมาแต่ไกล

รู้แล้วว่าเดี๋ยวมันต้องมากวนโทสะเรา

เราตั้งใจวันนี้จะไม่โกรธ พอฟังเขาพูดแป๊บเดียว โกรธไปแล้ว

ใจมันจะโกรธห้ามมันไม่ได้ แต่ถ้าฝึกสมณะห้ามได้

พอเห็นหน้ามันแต่ไกลเดี๋ยวจะโกรธแล้ว รีบเจริญเมตตาไว้ก่อน

สัตว์ทั้งหลายเป็นสุขเป็นสุขเกิด เป็นสุขเป็นสุขเกิด

แหม ใจเราเย็น รู้สึกรู้สึกมีความเป็นมิตรเกิดขึ้น

มีความเป็นมิตรเกิดขึ้น เขาไปยั่วโทสะนิดๆ หน่อยๆ ไม่โกรธ

ถ้าฝึกดูจิตดูใจจะเห็นเลยว่าเราบังคับมันไม่ได้จริง

หรือจิตจะวิ่งไปที่ตา จิตจะวิ่งไปที่หู จิตจะวิ่งไปที่ใจ เลือกไม่ได้

สังเกตไหม ขณะที่ฟังหลวงพ่พูด บางครั้งก็มองหน้าหลวงพ่ บางครั้งก็ตั้งใจฟัง

ฟังนิดนึงก็สลับไปคิด ฟังไปคิดไปดูออกไหม

จิตเดียวกันฟัง จิตเดียวกันคิด จิตเดียวกันดู คนละเวลากัน

เราจะเห็นเลย ถ้าเราตามรู้ตามดูมากๆ ว่าเราบังคับมันไม่ได้ มันไม่ใช่ตัวเรา

นี่ดูลงไปอย่างนั้นนะ

ในที่สุดก็จะเห็นทั้งกายทั้งใจมันไม่ใช่เรา

รู้กายก็ได้ เมื่อไหร่สติรู้กายก็เห็นกายไม่ใช่เรา

เมื่อไหร่สติรู้จิตรู้ใจนะ รู้เวทนา คือความสุขความทุกข์

รู้กุศลอกุศลที่เป็นตัวสังขาร หรือรู้ตัวจิตที่เกิดดับทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

จะเห็นว่ามันไม่ใช่ตัวเรา นี่ค่อยๆ ละไป ค่อยๆ รู้ ค่อยละความเห็นผิดไปที่ละน้อย

เมื่อไหร่มีสติรู้กายรู้ใจ ก็ค่อยๆ ละความเห็นผิดว่ากายกับใจเป็นตัวเรา

เมื่อไหร่ขาดสติก็รู้สึกว่าการกายกับใจเป็นตัวเราขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง

เพราะว่าการละนี้ยังละด้วยการมีสติไม่ใช่ตัวอริยมรรค

ต้องตามรู้ตามดูมากนะ จนอริยมรรคเกิด
พออริยมรรคเกิดแล้วต่อไปเป็นพระโสดาบัน
ถึงขาดสตินะดูลงมาที่ไรไม่เคยเห็นตัวเราเลยนะ
แต่ความรักในกายในใจยังมีอย่างบริบูรณ์นะ
ความยึดถือในกายในใจยังมีอยู่ เพียงแต่ละความเห็นผิดว่ามันเป็นตัวเราได้
รู้แล้วไม่ใช่เรา แต่ว่ายังหวงแหนยังยึดถืออยู่

อย่างพระโสดาบันนี้จะรู้สึกเลยทั้งกายทั้งใจนี้เป็นของยืมโลกมาใช้
อย่างร่างกายก็ยืมธาตุตาของโลกลมาใช้
จิตใจก็เป็นแก่นามธรรมอันหนึ่ง เกิดดับ เกิดดับไป เป็นธาตุชนิดหนึ่ง
ยังรู้สึกว่ไปยืมของเขามาใช้ แต่เป็นคนที่ยืมแล้วซึ่งกันะ หวง ไม่คืนหรือ
ไม่คืนเจ้าของ รู้สึกว่ากายกับใจนี้เป็นของดีของวิเศษ
กายกับใจนี้เป็นเครื่องมือทำให้เราได้รับอารมณ์ที่ดี
ได้รูปเสียง กลิ่น รส สัมผัส ได้ธรรมารมณ์ที่ดี

เพราะฉะนั้นเราจะรักกายรักใจมากเลย
แต่วันใดที่สติปัญญาแก่อบขึ้นมากายนี้ทุกขนะ ถูกความทุกข์บีบคั้นตลอดเวลา
จิตใจก็มีแต่ความทุกข์นะ หรือมีแต่ความไม่เที่ยง มีแต่การบังคับไม่ได้
เห็นซ้ำแล้วซ้ำอีก มันเอือมระอา มันหมดความรักในกายในใจได้
ก็ปล่อยวางความยึดถือกายยึดถือใจ ความพ้นทุกข์ที่แท้จริงอยู่ตรงนี้
ลองดูนะ ลองดู ไม่ต้องเชื่อนะ ไม่ต้องเชื่อแต่ให้ลองดู
ศาสนาพุทธไม่ใช่ศาสนาที่อ่อนวอนให้เชื่อ แต่เป็นศาสนาที่ทำให้ลองดู
มีบทสวดมนต์อยู่นั้น บอกว่า เอหิภิกขุ เวจเจกมัมมสาธุ เอหิภิกขุ เวจเจกมัมมสาธุ

๑๐ มีนาคม ๒๕๕๐

สวนสันติธรรม

สาธุ 

ระหว่างเรื่องจริงกับนิยาย

เริ่มจากความไม่พอใจในชีวิตตนเอง นำไปสู่ความอยากรู้เหตุแห่งความไม่พอใจ ความอยากระลึกชาติของผมจึงไม่ใช่เรื่องเล่นๆ บางวันรู้สึกเหมือนอกจะแตกตายเพราะความอยากรู้ คิดเลยว่าให้แลกด้วยอะไรก็ยอม ขอให้ได้ทราบที่มาที่ไปของตัวเองเถอะ

ครั้งนั้นผมไม่ตระหนักหรอกว่าความจริงเกี่ยวกับ ‘ชาติก่อน’ เป็นความลับที่ยิ่งใหญ่ขนาดไหน เอาอย่างนี้แล้วกัน ขอเพียงมีคนแค่ครึ่งโลกรู้ความจริงเกี่ยวกับอดีตชาติของตนเอง โลกนี้จะไม่มีการฆาตกรรม ไม่มีสงคราม และอาจเหลือศาสนาพุทธเพียงศาสนาเดียว!

เหตุใดจึงเป็นไปได้ขนาดนั้น? เอาละ! สมมุติว่าคุณระลึกชาติได้ เห็นตนเองเคยยากจนข้นแค้นในชาติก่อน ทว่าในชาติอันก้นดาร์เหลือร้ายนั้นเอง คุณกลับมีน้ำใจมีความโอบอ้อมอารี แล้วก็ไม่มีใครโกรธใคร ไม่อยากขโมยของใคร คุณจะเห็นนิมิตแห่งความดีที่ทำทั้งชีวิตนั้นเอง ปรากฏเป็นแสงสว่าง มีความน่าอบอุ่นใจ มีความน่ายินดี อันเสมอกันกับผลที่ปรากฏในชาตินี้ คือเกิดมามีอันจะกิน ได้รับความเอื้อเฟื้อต่างขนานนา แถมทรัพย์สินก็ไม่วิบัติด้วยน้ำมือโจรหรือโดยภัยทางธรรมชาติใดๆ

พูดง่ายๆ การระลึกชาติอาจช่วยให้คุณเห็นชัดว่าตัวเองพ้นจากความยากจนมาสู่ความมั่งมีได้เพราะทานและศีล

หากระลึกชาติได้จริง ยิ่งมากชาติขึ้นเท่าไร คุณก็จะยิ่งรู้ซึ่งว่าสัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม สมดังเช่นที่พระพุทธเจ้าตรัสชี้ไว้จริงๆ ไม่มีใครคอยกลั่นแกล้งกำหนดชะตา ไม่มีใครคอยบงการให้คุณทำดีทำชั่ว จะเดินบนเส้นทางกรรมวิบากสายใด ขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของคุณเองในแต่ละชาติทั้งสิ้น!

เมื่อตระหนักว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว แล้วใครจะไม่ขยันทำดี และใครเล่าจะกล้าทำชั่ว?

นอกจากนั้น คุณจะมีเพียงศาสนาพุทธ ที่สาธยายความจริงเกี่ยวกับการเวียนว่ายตายเกิดตามกรรม ตลอดจนบอกวิธี ‘ดับกรรม’ เพื่อยุติทุกข์ หยุดเวียนว่ายตายเกิดเสียที

แต่เพราะคนเราละกิเลสไม่ได้ ต้องเล่นเกมสังสารวัฏ คือเกิดใหม่ลืมหืมตาดังนั้น ทั้งอาชญากรรม ทั้งสงคราม และทั้งลัทธิความเชื่อต่างๆจึงเกิดขึ้นที่นั่นที่นี้ ไม่หยุดหย่อน ลากจูงกันและกันว่ายวนในทะเลทุกข์ไปเรื่อย

สำหรับผม ความไม่พอใจในตนเอง พอมาบวกเข้ากับความจืดจ่ออยากรู้วิธีระลึกชาติ ก็ทำให้ใจไม่อยู่กับปัจจุบัน ไม่พอใจในสิ่งที่กำลังอยู่ตรงหน้า แล้วกลายเป็นชวนให้ฝันเฟื่องโดยไม่รู้ตัว พร้อมจะเข้าไปมีอารมณ์ร่วมกับหนัง ละคร และนวนิยายได้เต็มเหนี่ยวทุกเมื่อ

เมื่ออยู่ ป.๕ เพื่อนสนิทคนหนึ่งแตงนิยายกำลังภายในและเอามายื่นให้ผมอ่าน ผมพบว่ามันสนุกอย่างน่าทึ่ง และกระทั่งให้คิดว่าถ้าเพื่อนเราเขียนได้ แล้วทำไมเราจะเขียนไม่ได้

ลงมือเขียนเรื่อยเปื่อย และพอขึ้น ป.๖ ผมก็มีแฟนนิยายเข้าคิวรออ่านกันเป็นทิวแถว ตั้งแต่พี่สาวสองคนในบ้าน ไปจนกระทั่งเพื่อนร่วมชั้นร่วมครึ่งห้องที่โรงเรียน ความปลื้มกับการมีแฟนคลับทำให้เกิดกำลังใจในการเขียนไม่หยุด

และจากแรงบันดาลใจให้หัดเขียนนิยาย ก็กลายเป็นการค้นพบว่าชีวิตคนใช้จะต้องเป็นเรื่องจริงเสมอไป เมื่อเขียนถึงละครตัวไหน ใจเราก็ออยู่กับความเป็นอย่างนั้น รู้สึกเป็นจริงเป็นจังไปตามนั้น หน้าตาและชื่อนามสกุลในโลกความจริงเหมือนหายไป ราวกับมีเมฆหมอกอาอรรพณ์ก้อนใหญ่ก่อตัวขึ้นในหัวของเรา และเราก็เข้าไปอยู่ในเมฆหมอกนั้น เพื่อกลายเป็นคนโน้นที่คนนี้ที่ ในโลกของนิยายผมเป็นใครได้หลายคนโดยไม่ต้องตายแล้วเกิดใหม่ จึงช่วยลดความไม่พอใจในตนเองลง กับทั้งลดระดับความอยากรู้ อยากเห็นอดีตชาติได้มาก

ถ้าคิดในแง่ของอายุชัย นิยายก็อาจเป็นความจริงยิ่งกว่าชีวิตของพวกเราเสียอีก เพราะคนเราอายุไม่ถึงร้อยปีก็ตาย ส่วนนิยายอาจยืนยงคงกระพันหลายร้อยหลายพันปี ถ้าคนเขียนฝีมือดีน่าจดจำได้เท่าเช็กสเปียร์

การเขียนนิยายเป็นจุดเริ่มต้นของอาชีพนักเขียน แต่ไม่ได้เป็นจุดจบของความเบื่อหน่าย ผมได้โลกใหม่มาทั้งใบ เพียงเพื่อจะพบในเวลาไม่นานว่าผมไม่ได้เป็นเจ้าของโลกใบนั้นเลย ในเมื่อผมไม่มีความสามารถจะเขียนได้ตลอดเวลา และก็ไม่ใช่ทุกครั้งที่ผมและแฟนคลับจะพอใจในผลงาน

แต่อย่างไรก็ตาม การคร่ำหวอดอยู่ในวงการนิยายนั่นเอง ที่ช่วยให้ผมเข้าใจว่า ‘ความเชื่อ’ มีอิทธิพลกับเราเหนือ ‘ความจริง’ เพราะไม่ว่าความเชื่อจะมาจากประสบการณ์จริงหรืออ่านเอาจากนิยาย มันก็มีส่วนผลักดันให้เราลุกขึ้นทำดีลงมือทำร้าย หรือกระทั่งตั้งโจทย์สำคัญให้กับชีวิตที่เหลืออย่างถูกทางได้!

สารบัญ ↩



บทที่ ๕

จากเป็นจากตาย (ต่อ)

จากตาย

ความโหดร้ายที่สุด คือการหลอกตายด้วยของจริง
ภาพที่ปรากฏในวันสุดท้ายจะบีบให้คุณอยากเชื่อว่า
รางวัลของความเหนื่อยที่ทุ่มให้กับรักแท้ทั้งหมด
คือการจากลาชั่ววินาที

พระพุทธเจ้าตรัสว่าความรักจะเกิดขึ้นได้ ต้องประกอบด้วยเหตุสองประการ
เหตุแรกคือเคยอยู่ร่วมกันในปางก่อน เหตุที่สองคือเกื้อกูลกันในปางนี้

เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว ถ้าไม่ตายจากกัน คุณจะเอาเหตุแรกมาแต่ไหน?

ความตายเป็นส่วนหนึ่งของความรัก นี่นับเป็นสัจจะความจริงอันยิ่งใหญ่!

สุดท้ายปลายทางของชีวิตคุณทั้งสองจะตอบได้ว่าคนเรามีรักแท้ไปทำไม
รักแท้จะทำให้ใจคุณนิ่ง ไม่ซัดส่าย ไม่หลงทาง และไม่มีเดิยามตาย สิ่งที่คุณทำ
ได้ดีที่สุดคือการรักษารักแท้ไว้รอพบจุดจบที่งดงาม เพื่อการเริ่มต้นด้วยตัวตนใหม่
อันไม่เป็นที่รู้วาทิไหนและเมื่อใด

แค่รู้เท่านั้นว่ารักแท้จะรออยู่ที่นั่นเสมอ!

ถ้าคุณมีคนที่กำลังจะตาย คุณอาจเห็นความตายเป็นศัตรู อยากต่อสู้กับมัน
แต่การต่อสู้กับความตายนั่น ไม่อยากแพ้ก็ต้องแพ้ ฉลาดแค่ไหนก็เอาชนะไม่ได้
เพราะกำเนิดชีวิตคือจุดเริ่มต้นนับถอยหลังสู่ความตาย ความตายมันแฝงอยู่แล้ว
ในความเกิด

ระหว่างมีชีวิตคุณจะเรียนรู้วิธีเตรียมใจทันหรือไม่ทันเท่านั้น!

หากเตรียมใจทัน คุณจะเห็นความตายเป็นครู และสอนวิชา ‘เห็นตามจริง’ ได้ดีที่สุดในโลก ความจริงมีอยู่ว่าทุกสิ่งเกิดขึ้นแล้วต้องดับเป็นธรรมดา ใจที่ยึดมั่นถือมั่นมากเท่านั้น จะทำให้กลายเป็นเรื่องผิดพลาดไป

นี่เป็นมุขเด็ดของธรรมชาติ คือแกล้งให้พวกคุณรู้สึกว่าจะไม่ได้เจอกันอีกแล้ว ตายแล้วตายเลย เหมือนหายสาบสูญไร้ร่องรอยใดๆ

นั่นเองคนอยู่ข้างหลังจึงอดร้องไห้ไม่ได้ เพราะกลัวไม่เจอกันอีก และเหมือนต้องทำอะไรต่างๆอยู่คนเดียวไปจนสิ้นกาลนาน

ยังมีอีกเหตุผลหนึ่งที่ควรร้อง คือเสียใจที่ทำอะไรให้คนรักน้อยไป **คุณไม่รู้หรอกว่าคุณและคนรักทำอะไรไว้ให้แก่กันมากเกินหรือน้อยไปเพียงใด จนกว่าคนรักของคุณจะหายไปแบบไม่มีวันกลับมา**

อันที่จริงความรู้สึกผิด ล้วนแล้วแต่จะเป็นตัวกำหนดว่าเมื่อเกิดใหม่ คุณจะอยากทำอะไรให้คนรัก เพราะสิ่งที่อยากทำให้กับคนรัก จะถูกระดมมาชุมนุมอย่างหนาแน่นในช่วงรอเวลาตายนั่นเอง **เมื่ออยากทำอะไรดีๆในช่วงใกล้ตาย ย่อมบันดาลให้ได้ทำจริงในชีวิตหน้า**

ความตายคือการล้างความจำให้หมดเสียก่อน คิดดูนะครับว่าถ้าไม่ตาย คุณก็จะเคยชินกับการอยู่ร่วมกันแบบเดิมๆไปเรื่อยๆ และถ้าไม่ลืม ยังคงจำได้เท่าเดิม การพบกันใหม่ก็จะมีค่าเท่ากับภพเดิมอีก เพราะต้องตกอยู่ภายใต้อำนาจความเคยชินเดิมๆอยู่นั่นเอง เสวยบุญชุดเก่าไม่เลิกราอยู่นั่นเอง ไม่เปิดโอกาสให้บุญใหม่ๆ ได้แสดงบทเสียบ้าง

จะวัดว่าทำอะไรให้กันและกันดีพอหรือยัง ดูที่ตอนจบก็ได้ ชีวิตคือเกมๆหนึ่ง ถ้าตอนจบดีก็ให้ชนะ ไม่ต่างจากเล่นกีฬา ถึงระหว่างเล่นจะล้มลุกคลุกคลาน ผิดพลาดฉกฉกรรจ์ปานไหน ถ้าตอนจบสวยโอกาสทองทัน ก็ถือว่าคุณเป็นผู้ชนะอยู่ดี

จบดีแบบรักแท้ คือรู้สึกดีต่อกัน และมีกำลังใจรอเจอกันใหม่อีก ชัยชนะ
ในเกมรักจึงหมายถึงการที่พวกคุณจะได้ไปเปิดศักราชพบรักใหม่อย่างเป็นสุข
จะเคยทุกข์ร่วมกันมาเพียงใด ไม่ต้องเอามานับแล้ว ลืมไปให้หมดได้แล้ว

รูปกายกับดวงจิตในภพใหม่เป็นผลของกรรมในชาตินี้ พุทอีกทีได้ว่าการกระทำ
ของคุณทั้งหมดตั้งแต่จำความได้ ก็คือมนต์เนรมิตตัวตนใหม่ กายใจใหม่ขึ้นมานั่นเอง
ฉะนั้น เมื่ออยู่กับใครมานาน มีกรรมสัมพันธ์ร่วมกันมามาก ก็ไม่ต้องกลัวเลยว่าจะ
ไม่เจอกันอีก พวกคุณจะมีกายใจใหม่เพื่อกันและกัน เหมือนสังข์สมแรงแม่เหล็กไว้
วันต่อวัน พอเกิดใหม่ย่อมลั่นไปด้วยพลังแม่เหล็กดึงดูดสะสม อยากรู้ก็ต้องดึงดูด
ให้เข้ามาติดกันอีกแน่ๆ

ถ้าเชื่อมั่นว่าระหว่างอยู่ด้วยกัน ต่างฝ่ายต่างเป็นแรงบันดาลใจให้อยู่อย่างสว่าง
ก็ย่อมหวังได้ว่าจะพบกันในความสว่าง รูปชีวิตต่อไปของพวกคุณจะถูกตกแต่งให้
เป็นที่สบาย และแม้เมื่อมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ สายตาของพวกคุณจะไม่เห็น
ตัวเลือกอื่น บุญก็จะคุณไม่ให้พวกคุณตัดสินใจผิดพลาดเลือกใครมาแทนคู่แท้เลย แม้
ตัวเลือกจะมากมายขนาดไหนก็ตาม

ท้ายบท

หวังว่าบทนี้คงช่วยให้คุณมองเห็นค่า
ที่มีอยู่ตามจริงของการจากกันได้บ้าง
ความตายคือการต่ออายุให้กับรักแท้
แต่ความเป็นอมตะของชีวิตจะมารักแท้ด้วยสองตาบ
คือความเปื้อน่ายและความซาซิน
เมื่อคุณเห็นแล้วว่ารักแท้มีใช่การอยู่ร่วมกันตลอดไป
โจทย์สำคัญข้อต่อไปคือจะเอาอย่างไรดี
ถ้าเปื้อน่ายวังวนแห่งการพบแล้วพรากเติมทีแล้ว

สารบัญ ↩

คำสารภาพจากชายผู้หลงผิด

โดย Aims Astro

ถาม - ผมมีความสัมพันธ์ลึกซึ้งกับหญิงอื่น เมื่อภรรยาจับได้จึงทะเลาะกัน
อย่างรุนแรง หลังจากนั้นไม่กี่วันภรรยาก็คิดว่าเธอก็มีส่วนผิดและให้อภัย
ทำให้ผมรู้สึกละอายใจมาก ปัญหาคือผมตัดใจจากอีกคนหนึ่งไม่ขาดทิ้งๆ
ที่รู้ว่าผิด มีวิธีแก้ไขชะตาให้สามารถพ้นจากทุกข์นี้ไปได้ไหมครับ

คงมีหลายคนที่ประสบความทุกข์อันเกิดจากการนอกใจคู่สมรสเช่นนี้อยู่แน่ะคะ
แม้จะมีสาเหตุที่แตกต่างกันออกไป บ้างก็เพราะมีปัญหาภายในบ้าน บ้างก็เพราะ
หลงไปตามสิ่งยั่วยุภายนอก หรือบางคนก็ทำไปเพราะนิสัยเจ้าชู้ ไม่รู้จักพอ
แต่ไม่ว่าจะด้วยสาเหตุใด ผลของการกระทำแบบนี้ก็คล้ายกันคือความเศร้าหมอง
ของจิตใจ ที่จะมีไปอีกเนิ่นนานทีเดียวค่ะ

และคงมีอีกหลายคนที่กำลังทรมานใจด้วยความรู้สึกผิดที่นอกใจคู่ครอง ทั้งๆ ที่รู้
ว่าไม่ควรแต่จะตัดก็ตัดไม่ขาด บางรายก็เลยถลำลึก ติดกับดักกิเลส
ทำผิดต่อเนื่องยาวนานหลายปี ผลของกรรมที่ทันตาเห็นในปัจจุบันคือทุกข์ร้อน
เพราะไฟบาปที่สุ่มในอก ไม่ต้องพูดถึงเวรกรรมที่จะตามทันในภายหน้าอีกด้วยค่ะ

โหรา (ไม่) คาใจ ในฉบับนี้ จึงขอบอกเล่าแนวทางในการตัดใจจากความสัมพันธ์
ที่ไม่ถูกต้อง เพื่อนำชีวิตให้กลับเข้ามาสู่ทำนองคลองธรรมค่ะ

เมื่อไม่นานมานี้ มีคุณผู้ชายท่านหนึ่งมาตรวจดวงด้วย อ่านดาวแล้วก็เห็นว่าท่าทาง
จะทุกข์หนัก เพราะดาวที่แทนตนเอง งาน คู่ครอง และผู้ใหญ่ เดินร่วมกัน
แบบกระทบกระทั้งกันซุลมุนไปหมด ประกอบกับดวงนี้เป็นคนมีอัตตาแรง
เชื่อมั่นในตนเองมาก คราวนี้คงมีปัญหาใหญ่จริงๆ ไม่เช่นนั้นคงไม่มาดูดวงหรอก

หลังจากพยากรณ์เรื่องงานและเงินไปแล้ว ดิฉันก็ตกไปว่าช่วงนี้ให้พยายาม ประนีประนอมกับคู่ครองและผู้ใหญ่ในบ้านมากๆ และให้ระวังว่าจะมีหญิงอื่นเข้ามาในชีวิต รวมทั้งเตือนเรื่องความสำนึกผิดชอบชั่วดีของเขาที่จะลดลง ลูกค้ายอมรับว่ามีผู้หญิงอื่นอยู่จริงๆ ตอนนี้ภรรยาารู้เรื่องแล้ว ซึ่งแม้จะทะเลาะกันใหญ่โต แต่ในที่สุดเธอยอมอภัยให้ ทำให้เขาละอายใจที่นอกใจ ที่มาตรวจดวงก็เพราะอยากรู้ว่าควรจะทำอย่างไรดี เพราะตอนนี้เรื่องราวได้ลุกลามไปมาก จนถึงขั้นที่ผู้ใหญ่ของเขาและภรรยารับทราบ บ้านกำลังลุกเป็นไฟ กระทบไปถึงเรื่องหน้าที่การงานด้วย

ดิฉันจึงแนะนำไปว่าที่ทำอยู่ตอนนี้ผิดศีล ให้อยู่ดีความสัมพันธ์กับหญิงอื่นทันที อ่านดวงแล้วรู้ว่ากำลังหลงในกามอยู่ แต่จะปล่อยให้กิเลสชักจูงไปแบบนี้ไม่ได้หรอก เพราะปลายทางคืออบาย เเท่าที่รับผลของการกระทำอย่างทันตาเห็น ในขณะนั้นก็สร้างทุกข์ให้สาหัสแล้ว เพราะฉะนั้นต้องตั้งตัวเองขึ้นมาให้ได้นะคะ

ในช่วงนี้ดาวที่แทนตัวเขาเองเดินแบบอ่อนกำลัง แฉกไปเจอราหูเข้าอีกด้วย ทำให้รู้สึกหน้ามืดเต็มทีและขัดแย้งกับนิสัยเดิมที่เป็นคนหยิ่งในศักดิ์ศรี รักความถูกต้อง ไม่คดไม่โกง สามัญสำนึกในใจจึงทำให้เขารู้สึกทรมานอยู่เหมือนกัน ส่วนผู้หญิงคนนี้น่าจะเป็นคนชอบกินเหล้า เขาก็ยอมรับว่าเคยไปดื่มด้วยกันมาแล้ว แปลว่านอกจากผิดศีลข้อกาเมฯ ร่วมกันแล้ว ก็ยังชวนกันไปผิดศีลข้ออื่นอีก

ดิฉันเตือนเขาไปว่าความสัมพันธ์เช่นนี้ไม่ใช่ความรัก เพราะถ้าเขารักเธอจริงๆ ก็ต้องไม่ยอมผิดศีลร่วมกัน ถ้ายังปล่อยให้ทำบาปกันไปเรื่อยๆ แบบนี้ ก็แสดงว่าเขาไม่ได้รักเธอ แต่รักตัวเองและทำตามใจกิเลสเท่านั้น และขอให้เธอยาคิดว่าเธอคือคนที่เขารัก แต่ขอให้คิดว่าเธอไม่ใช่คนที่จะมาลากเขาไปลงนรก!

เมื่อขึ้นต้นด้วยการขาดความละอายในบาปเสียแล้ว ลงท้ายก็ไม่มีทางที่จะเป็นสายสัมพันธ์อันดีงาม ยิ่งไปกว่านั้นเขาก็ยอมรับว่าไม่สามารถยกย่องเธอให้เป็นภรรยาได้ เพราะประวัติที่ไม่ค่อยดีของเธอ อีกทั้งก็รู้อยู่เต็มอกว่า เธอคือผู้หญิงที่เป็นชู้กับสามีของคนอื่น ซึ่งถือว่าขาดเมตตาต่อภรรยาของเขา ผู้เป็นเพศแม่

เช่นเดียวกันกับเธอนั่นเอง หากจะอ้างว่าทำไปเพราะรัก แต่ก็ถือว่าไม่หักห้ามใจพอ
ยังบกพร่องเรื่องศีลธรรมอยู่

เรื่องการตัดใจให้ได้นั้น ดิฉันแนะนำเขาไปว่าให้หมั่นทำทานด้วยใจที่สละออก
หาโอกาสไปทำสังฆทานด้วยตนเองบ้างเพื่อให้จิตใจเข้มแข็งเบิกบานในบุญ
และพยายามรักษาศีลทำให้ครบถ้วน ถ้าวันไหนสามารถถือศีลแปดได้ก็ให้ทำ
เพื่อให้ความหมกมุ่นทางเพศลดน้อยลง และอย่าพบบปะกับเธอคนนั้นแบบสอง
ต่อสอง เพราะเยื่อใยรักเกิดขึ้นเนื่องจากมีความใกล้ชิดกัน โดยเฉพาะยิ่งคนที่มี
สัมพันธ์กันมาก่อนแล้ว จะหักห้ามราคะได้ยาก ถ้าห่างกันไปแม้ว่าช่วงแรกจะ
ทรมาณ แต่ในที่สุดก็จะค่อยๆ เลือนไปได้เอง

นอกจากนี้ดิฉันยังแนะนำให้เขาหมั่นสวดมนต์บทอิติปิโส เพราะนิสัยเขาเป็นคน
ใจร้อนมาก ถ้าได้สวดสรรเสริญพระรัตนตรัย ก็เท่ากับว่าได้รับกระแสจากสิ่งมงคล
สูงสุด คือพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ และพระสังฆคุณ ซึ่งเป็นพลังเย็น
จะได้ช่วยให้หายร้อนลงได้ และเพื่อให้การสวดมนต์นั้นสามารถเป็นการปฏิบัติ
ในรูปแบบไปด้วยได้ จึงสอทับเขาไปด้วยว่า ในขณะที่สวดมนต์นั้น
ถ้าใจเผลอคิดถึงเรื่องอื่น ก็ให้รู้ว่ใจหลงไปคิดแล้ว และกลับมาสวดต่อไป
ถ้าหลงไปอีกก็รู้อีก แล้วสวดอีก การที่จิตหลงไปคิดแล้วรู้สึกตัวขึ้นว่าหลงไปคิด
ก็เรียกว่าได้ปฏิบัติธรรมคือหัดเจริญสติแล้ว

ในระหว่างวัน ถ้าทุกข์ก็รู้ว่าทุกข์ ถ้าอยากเจอก็รู้ว่าอยาก ถ้าทรมาณก็รู้ว่าทรมาณ
ถ้าไม่ชอบสภาพชีวิตแบบนี้ก็รู้ไปว่าไม่ชอบ เมื่อมีสิ่งใดเกิดขึ้นก็ขอให้หมั่นมีสติ
ตามรู้กายตามรู้ใจของตัวเองไปตามจริง เมื่อใดมีสติระลึกรู้ถึงกายใจตน เมื่อนั้น
จิตจะเป็นมหากุศล ถ้าหัดรู้สึกตัวไปนานวันเข้า ช่วงเวลาแห่งความทรมาณทางใจ
ก็จะลดน้อยลง และมีความละเอียดอ่อนต่อบาปมากขึ้น ถือเป็นการสร้างกรรมขาว
อย่างใหญ่ เพื่อเอาชนะกรรมดำที่กำลังให้ผลอยู่ในขณะนี้

ในช่วงท้ายของการสนทนา เขาบอกว่าตกลงใจแล้วว่า จะเลิกเกี่ยวข้องกับผู้หญิง
คนนั้น ดิฉันจึงรู้สึกโล่งอกที่เขาที่ยอมรับฟังบ้าง และพยายามเอาใจช่วยให้ทำได้
จริงๆ เพราะรู้ว่าต้องฝืนกิเลสอย่างมาก เนื่องจากดาวร้ายๆ ยังส่งกำลังถึงอย่าง

เต็มที หมายความว่ากรรมด้ายังให้ผลอยู่ ให้กำลังใจไปว่าถ้าเขาพยายามตั้งใจใส่ความสว่างลงไปให้กับชีวิต มันก็จะไม่มีผิดและสามารถเอาชนะดวงที่ไม่ดีได้

การได้พบกับเพศตรงข้ามที่ถูกใจหลังจากวันที่เราแต่งงานแล้ว ถือเป็นกรรมไม่ดีที่มาให้ผล เพราะเป็นการยั่วยุให้ผิดศีล แต่การเลือกที่จะมีความสัมพันธ์หรือไม่ คือกรรมปัจจุบันที่เราจะต้องลิขิตชีวิตด้วยตนเอง ถ้าเลือกเข้าข้างกิเลส ก็จะต้องตกเป็นทาสของมันอยู่เรื่อยไป ผลคือวิบากกรรมที่จะได้รับในวันหน้า แต่ถ้าเลือกทางที่ห่างไกลจากบาป มันคงอยู่ในกรอบแห่งศีลธรรม เราก็จะค่อยๆ ไกลออกจากเส้นทางอันมืดดำนี้ได้ในที่สุดค่ะ

สารบัญ ↩



ดอกสร้อยร้อยผกา

โดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ



ดอกจาก

๑ ดอกเอ๋ยดอกจาก
ทั้งจากเป็นจากตายมลายไป
พวกเราล้วนเดินทางไกลในสงสาร
ตราบวางจิตสิ้นชาติภพจบวัฏวน

ความพลัดพรากจักหลีกหนีย่อมมิได้
หากเข้าใจย่อมสร้างจางทุกข์ทน
พบเพื่อพรากมาเนิ่นนานและมากล้น
จึงจะพ้นจากทุกข์ทุกสิ่งเอย



ดอกพยับเมฆ (หญ้าหนวดแมว)

๑ พยับเอ๋ยพยับเมฆ

แม่นทุกซ์เชิญเช่นเศร้าปวศร้าวครอง

ค่อยต่อเติมความหวังพลั้งชนม์

พร้อมทานศีลภาวนานำหทัย

นามเจ้าเณกคืนวันอันหม่นหมอง

หากแต่ต้องต่อสู้อยู่ต่อไป

กล้าประจัญอุปสรรคมิหวั่นไหว

ย่อมหมดเมฆฟ้าใสสักวันเอย

สำหรับสืบค้นคำศัพท์

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช ๒๕๔๒

<http://rirs3.royin.go.th/dictionary.asp>

พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม

และพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์

<http://84000.org/tipitaka/dic/>

สารบัญ ↩

ผ่นยอมรื้อรถเรือนที่บุคคลมุงไม่ดี ฉันใด
รากะยอมรื้อรถจิตที่บุคคลไม่อบรมแล้ว ฉันนั้น
ผ่นยอมไม่รื้อรถเรือนที่บุคคลมุงดี ฉันใด
รากะยอมไม่รื้อรถจิตที่บุคคลอบรมดีแล้ว ฉันนั้น

คาถาธรรมบท ยมกวรรคที่ ๑
จากธรรมบท ในพระสุตตันตปิฎก
จากพระไตรปิฎก ฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๒๕
สืบค้นข้อมูล จาก <http://84000.org>

“สิ่งที่เราควรจะฆ่าทั้งก็คือ
เจ้าความคิดที่จะฆ่าตัวตาย
หรือฆ่าความเห็นผิดที่ไปคิดว่า
ร่างกายจิตใจนี้เป็นตัวตนของเราแท้จริง”

จาก จิตสโตสเมกขกปัฏฐก โดย อาจารย์กำพล ทองบุญน่ม
สรรรามมาฝากโดย แคท

“รักแท้ไม่ร้อน
รักแท้คือพรหมวิหารสี่ ที่มีอุเบกขากำกับเมื่อทำเหตุเต็มที่แล้ว”

จาก ของฝากจากหมอ “คนที่คุณรัก...” โดย พิมพ์การัง
สรรรามมาฝากโดย วิมุตติยา

“การตามรู้กาย - ใจ ก็นับเป็นวิชาการต่อสู้อย่างหนึ่ง...
เป็นการต่อสู้ที่ไม่เหมือนการต่อสู้ใด ๆ
เพราะแค่สังเกต สนใจ เอาใจใส่ ไม่พลาดพลั้งทำบาปห้าประการ...
ตามรู้ ตามดูกาย - ใจอย่างที่มันเป็น
ไม่เต็มใจให้เกินจริง ไม่แทรกแซงจนบิดเบือน ...
อดทน “รู้” ด้วยใจซื่อ โดยไม่ย่อท้อ
สุดท้ายก็จะเข้าใจความจริงของกาย - ใจชัดเจน
จนสามารถสลัดความยึดมั่น ถือมั่นในกาย - ใจเสียสิ้น”

จาก แง่คิดจากหนังสือ “ไชยา - สู้กับรู้” โดย ชลนิล
สรรหามาฝากโดย ภริมา

“การยกโทษ คุณไม่ได้ทำเพื่อคนที่ทำผิดกับคุณ
แต่คุณทำเพื่อตนเอง”

จาก “กฎแห่งความโชคดี” โดย บัณฑิต อึ้งรังษี
สรรหามาฝากโดย แคท

สารบัญ ↩

เปลี่ยนแปลงแล้ว...เปลี่ยนไป

โดย minkbear

“ไม่มีสิ่งใดในโลกนี้ ที่ไม่เปลี่ยนแปลง”

เมื่อเหตุปัจจัยพร้อมทุกสิ่งทุกอย่างสามารถเปลี่ยนแปลงได้เสมอ

เหมือนตัวผม เดิมที่ผมเป็นคนโลกๆ อย่างเช่นคนส่วนมากบนพื้นดวงดาวนี้ คือ
เกลียดความทุกข์ ชอบความสุข มีความคิดเป็นวัตถุนิยม

ซึ่งถูกหล่อหลอมมาตั้งแต่ผมเกิด

โดยที่เข้าใจไปว่า นั่นคือเส้นทางที่ดี ที่ใช่แล้ว

จึงมักพยายามวิ่งเข้าหาสิ่งที่เรียกว่า “ความสุข”

ผมเรียนสายวิทยาศาสตร์ ฉะนั้นผมเองไม่ใช่คนที่จะมาสนใจสิ่งที่ใกล้ตัวหรือ
สิ่งที่ใกล้ตัวที่ว่าคือ จิตใจ และไม่เคยที่จะสนใจด้วยซ้ำว่า พุทธศาสนาสอนอะไร
รู้เพียงแต่ว่า ทำบุญให้เยอะๆ หรือไม่ก็ ตอนที่ดวงตกก็ไปทำบุญ ใส่บาตร
ปล่อยนก ปล่อยปลา อย่างน้อยก็ช่วยให้จิตใจเบาสบายขึ้นได้บ้าง

ย้อนกลับไปสมัยมัธยม จำความได้ว่า ตอนเรียนวิชาพุทธศาสนา

เมื่อถึงตอนใกล้สอบที่ไร ก็ได้แต่ท่องจำเพื่อไปสอบเท่านั้น

ไม่เคยเข้าถึงแก่นของพระพุทธศาสนาเลยด้วยซ้ำ เรียนเพื่อสอบ

เพื่อเกรดเท่านั้นจริงๆ

ครั้งหนึ่ง เคยนั่งสงสัยอยู่คนเดียวว่า เรียนพุทธศาสนาไปทำไมกัน?

ไม่เห็นจะได้ใช้ในชีวิตของเราตรงไหนเลย ตั้งแต่เกิดมาก็ใช้ชีวิตอย่างปกติเป็นสุขดี

ไม่เห็นต้องพึ่งพระพุทธศาสนาตรงไหนเลย พุดง่ายๆ คือ

พระพุทธศาสนาไม่ได้มีส่วนสำคัญในชีวิตผมเลยแม้แต่หน่อย

ฉะนั้น ผมก็ใช้ชีวิตแบบโลกๆ เหมือนคนทั่วๆ ไป

และเข้าใจพระพุทธศาสนาเพียงต้นเงินเท่านั้น

ดูท่าแล้ว เป็นไปไม่ได้เลยที่คนอย่างผมจะหันกลับมาสนใจพระพุทธศาสนา
ซึ่งคนรอบๆ ข้างมองว่าเป็นชั่วตรงกันข้ามกับสิ่งที่ผมได้เรียนมาเลยทีเดียว

และแล้ว วันเวลาผันผ่านมาหลายปี จวบจนกระทั่งย่างเข้าสู่ วัยเบญจเพส
วัยที่คนโบราณถือว่าเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อ จะดีหรือเลว ไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง
ช่วงเวลานั้นผมวางแผนที่จะบวชให้แม่ตามคำแนะนำของบุคคลท่านหนึ่ง
ซึ่งได้เตรียมงานเป็นที่เรียบร้อยแล้ว รวมไปถึง “เธอ”
บุคคลที่ผมคิดว่าเป็นชีวิตและจิตใจของผมในเวลานั้น

เธอจะเดินทางกลับมาไทยในช่วงที่ผมบวชแน่นอน
โดยที่ผมไม่รู้เลยว่า กำลังมีบางสิ่งบางอย่างรอผมอยู่เบื้องหน้าในอีกไม่ช้าไม่นานนี้
ซึ่งนั่นคือ “จุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลง”

จวนเจียนเข้าไปทุกขณะ
ความตื่นเต้นที่อยู่ข้างในตัวผมมันเปี่ยมล้นจนทะลักออกมา
เป็นกิริยาร่าเริงมีชีวิตชีวาต่อผู้คนรอบๆ ข้างอย่างเห็นได้ชัด เพราะอีกไม่นาน
ผมก็จะได้พบเธอแล้ว
ผมแทบจะนับถอยหลังราวกับว่าเป็นวันขึ้นปีใหม่เลยทีเดียว

ด้วยเหตุปัจจัยที่คาดไม่ถึง ทำให้เธอไม่กลับมาเมืองไทยในเวลาที่ผมบวช
และมีผลทำให้เราต้องเลิกกัน เวลาที่ใช้ทอสายใยแห่งรักของกันและกัน
ใช้เวลาถึง ๘ ปี
แต่จบลงในเวลาเพียงไม่กี่วินาที

ไม่ว่าจะด้วยสาเหตุใด ๆ ก็ตาม ผมได้แต่มองเพียงว่า ไม่มีใครถูกและไม่มีใครผิด
มีแต่ผู้ก่อกรรมกับผู้รับกรรมเท่านั้น
ผมเองในอดีตอาจเคยก่อกรรมแบบนี้กับเธอไว้ก็เป็นได้ เพียงแต่จำไม่ได้เท่านั้นเอง

“หมดแรงเหลือเกิน ไม่มีแรงที่จะทำอะไรอีกต่อไปแล้ว ไม่รู้จะทำอะไร
จะทำไปทำไม แล้วที่สำคัญจะทำเพื่ออะไร ต่อไปนี้เราไม่เหลือใครอีกแล้วหรือ
คนที่เราไว้ใจมากที่สุดก็ต้องจากไป ทำไม่ถึงต้องเป็นอย่างนี้ด้วย”

นั่นคือความคิดที่ผมแบกไว้อยู่ในจิตใจชนิดที่ยากแก่ต่อการปล่อยวางได้ในเวลานั้น
จากสภาพจิตใจที่ร่าเริง ถูกแทนที่ด้วย ความเศร้า อ้างว้าง และอาลัย
อย่างกะทันหัน

ความหวังและความฝันทุกอย่างเหมือนดับลงไปต่อหน้าต่อตา

แต่ละวัน แต่ละชั่วโมงที่ผ่านไป ผ่านไปอย่างไร้ค่า
ไม่คิดที่จะทำอะไรอีกต่อไป มีเพียงความเศร้า อ้างว้าง และอาลัย
เป็นช่วงเวลาที่เราใจและทุกขใจที่สุดในชีวิตของผมเลยก็ว่าได้
ช่วงเป็นเวลาที่ยาวนานที่สุดที่เคยได้สัมผัส และยากจะหาสิ่งใดเทียบได้

เวลาผ่านไปเป็นวัน กลับกลายเป็นอาทิตย์
จิตใจที่จมปลักอยู่กับความเศร้า ความอาลัย
อยากได้เธอกลับคืนมายังคงมีอยู่เต็มล้นในใจ
มันช่างยึดเกาะเธอคนนั้นไว้อย่างเหนียวแน่น ยากแก่การปล่อยไปได้

ในคำคืนของวันหนึ่ง ก่อนที่ผมจะนอน ผมได้น้อมจิต
ระลึกถึงแม่ของผมซึ่งท่านอยู่ในดินแดนที่ห่างไกลยิ่งนัก
ผมตะโกนอ่อนวอนในใจบอกท่านว่า
“แม่ครับ ไม่ว่าแม่จะอยู่ที่ไหน ได้โปรดเถอะ
แม่ช่วยนำทางให้ผมออกจากสภาพที่เป็นอยู่อย่างนี้ด้วยเถิดครับ”

เสียงอ่อนวอนที่ก้องอยู่ในหัวค่อยๆ จางหายไปจนกระทั่งผมหลับไป

แสงอาทิตย์สาดส่องที่หน้าต่าง บ่งบอกว่าเป็นเวลาเช้าของวันใหม่
ผมตื่นขึ้นมาในเช้าวันนั้น ด้วยจิตใจที่ยังคงยึดเกาะอยู่กับความเศร้า
ไม่ต่างจากวันก่อนๆ มากนัก

และแล้ว ช่วงวินาทีอันใกล้ๆ นั้นเอง ขณะที่กำลังจะลุกไปเข้าห้องน้ำ
จู่ๆ ความคิดหนึ่งที่สวนกระแสก็ผุดขึ้นมาในจิตใจอย่างไม่คาดคิด
และไม่ทันได้ตั้งตัว

เหมือนสัญญาณด้านบวก ความคิดนั้นค่อยๆ ไหลออกมาเป็นสาย บอกผมว่า

“มันมากพอแล้วกับสภาพที่เป็นอยู่ ต้องมีวิธีที่ทำให้ออกจากทุกข์ที่เกิดขึ้นนี้ได้แน่ๆ
ลองหาทางออกจากสภาวะนี้ดีกว่า”

ความคิดดังกล่าวผลักดันให้ผมแบกร่างกายที่ไร้เรี่ยวแรงกับหัวใจที่อ่อนล้า
เดินไปยังหน้าคอมพิวเตอร์ พร้อมกับเข้าไปถามคุณ Google
บุคคลที่ในเวลานั้นคิดว่าน่าจะให้คำตอบในสิ่งที่ผมต้องการได้มากที่สุด
ด้วยคำถามที่ว่า “ทุกข์ คนรัก”

ช่วงเวลาครู่หนึ่งคุณ Google ก็เอ่ยคำตอบออกมา
ประหนึ่งแสงสว่างจากประตูทางออก
คำตอบนั้นเป็นคำตอบของพระญี่ปุ่นรูปหนึ่ง ซึ่งท่านคือ
“พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก”

ท่านได้เขียนเรื่อง “ทุกข์...เพราะคนรักจากไป”
ด้วยใจที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความหวังในเวลานั้น
ผมนั่งกวาดสายตาไปยังตัวหนังสือแต่ละคำๆ อย่างตั้งใจที่สุด
เพื่ออ่านทำความเข้าใจ จนกระทั่งมากกว่าสยดสยองอย่างซ้ำๆ
ในบรรทัดที่มีข้อความที่ว่า

“ให้คุณโยมน้อมพิจารณาดู แม้แต่พระพุทธรูปองค์ผู้ซึ่งได้รับการยกย่องว่าเป็น
มหาบุรุษของโลก
ชีวิตของพระองค์ก็ไม่ราบรื่นเช่นกัน พระพุทธรูปองค์ก็ได้ตรัสสอนว่า ชีวิตเป็นทุกข์

ทุกข์สัจจะ ได้แก่

๑. ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย เป็นทุกข์
๒. ความประสบกับสิ่งไม่เป็นที่พอใจ ก็เป็นทุกข์
๓. ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์
๔. ความผิดหวัง ไม่ได้รับสิ่งที่ต้องการ ก็เป็นทุกข์

สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นความจริงของชีวิต เราจึงควรยอมรับความจริงเหล่านี้
ไม่มีชาวโลกคนใดจะหนีพ้นได้”

เมื่ออ่านข้อความด้านบนจบ จิตใจผมก็นึกขึ้นมาได้ในทันทีว่า ๓ ข้อจาก ๔ ข้อ ในทุกข้อสัจจะ ๔ ประการ

ผมเผชิญหน้ากับมันมาแบบตัวเป็นๆ

ทำให้จิตใจเริ่มประจักษ์แจ้งต่อความจริงและเริ่มยอมรับความจริงอย่างเต็มใจ ขณะเดียวกันคำถามก็ผุดขึ้นในใจว่า ผมควรจะปฏิบัติอย่างไร

ณ ขณะที่คำถามนี้ยังค้างคาใจอยู่ ผมก็กวาดสายตาอ่านต่อไปเรื่อยๆ จนกระทั่งพบข้อความที่ว่า

“ สิ่งที่ควรปฏิบัติ คือ

๑. ยอมรับความจริงดังกล่าว

๒. ปล่องวางอดีต ให้เหมือนกับไม่มีเหตุการณ์นี้เกิดขึ้น

๓. ให้อภัย เจริญเมตตา ไม่ถือโกรธ ไม่อาฆาตพยาบาทเขา

๔. ทำใจเราให้สงบ”

เมื่ออ่านสิ่งที่ควรปฏิบัติจบลง จิตใจกลับเต็มเปี่ยมไปด้วยความหวัง เป็นความหวังที่ว่า

“วิธี นี่แน่ๆ ที่จะทำให้เราหลุดจากสภาพแบบนั้นได้”

จึงกลับไปอ่านวนซ้ำไปซ้ำมาอยู่หลายรอบ

เพื่อทำความเข้าใจอีกครั้ง แล้วจะได้ลองปฏิบัติตามในทันที

ทั้งๆ ที่ผมเองไม่เคยสนใจพุทธศาสนา

และไม่เคยเห็นว่าเอามาใช้ในชีวิตจริงได้เลยก็ตาม

วันเวลาค่อยๆ ผ่านไป พร้อมกับการปฏิบัติตามข้อความข้างบนทุกๆ วัน ทั้งที่ไม่ค่อยจะได้ผลสักเท่าไรนัก แต่แล้วก็สังเกตเห็นได้ว่า คำที่ว่า

“ยอมรับความจริง และปล่องวางอดีต” ๒

ข้อนี้ทำไมเขียนเป็นภาษาไทยเพื่อถ่ายทอดได้ง่ายจัง

แต่ปฏิบัติเพื่อให้ได้ผลนั้นทำได้ยากมากๆ นี่ผมมาถูกทางหรือเปล่าเนี่ย

เหมือนอ่านแล้วได้แต่เข้าใจแล้วก็ผ่านเลยไป

เพราะสุดท้ายจิตใจก็กลับไปนั่งเล่นกับความเศร้า
เพื่อนซี้คนเดิมที่คุ้นเคยอีกตามเคย



จนเย็นถึงวันเวลาที่บวชเต็มแก่ คำแนะนำจากบุคคลอีกท่านหนึ่งที่ผมเคารพ
ก็ถูกส่งมาตามสายโทรศัพท์ เหมือนมาชี้ประตูทางออกให้ผม ท่านแนะนำผมให้ไป
ปฏิบัติธรรมก่อนที่จะบวช

ในเวลานั้น ด้วยความรู้สึกลึกๆที่ไม่มีอะไรที่จะเสียไปมากกว่านี้อีกแล้ว
ผมจึงทำตามคำแนะนำของบุคคลท่านนั้นด้วยความเต็มใจ
ทั้งๆ ที่ใจอ่อนแรงเต็มกำลัง เหมือนผ่านการต่อสู้ในสงครามมาอย่างยาวนาน

ตลอดระยะเวลา ๓ วัน ๒ คืนในสำนักปฏิบัติธรรม

เป็นช่วงเวลาที่ยาวนานที่สุดสำหรับผม

ไม่ได้พูดกับใครอยู่อย่างเงียบๆ กับตัวเองจริงๆ

แต่จิตใจกลับล่องลอยไปหาเธอคนนั้นที่อยู่ห่างไกลตลอดเวลา ทั้งในขณะเดินจงกรม
หรือนั่งสมาธิก็ตาม ท่ามกลางเวลาที่วิฤติที่สุด

มักจะมีสิ่งที่มีค่าให้เราได้เรียนรู้เสมอๆ

ผมได้พบว่า “ศัตรูที่เราสู้ได้ยากที่สุด คือจิตใจของเราเอง”

และยังเข้าใจอีกอย่างว่า

“ทุกสิ่งทุกอย่างเริ่มต้นเกิดขึ้นที่จิตใจ

ฉะนั้นเมื่อมันเริ่มที่ จิตใจ เราก็ตองแก้ที่จิตใจ ไม่ใช่แก้ไขด้วยการหนี”

แต่จะแก้อย่างไร ในเวลานั้นยังไม่มีวิธีชัด

รู้เพียงแต่ว่าขอลองที่พระพุทธเจ้าท่านทรงบอกทางไว้แล้ว

แต่ยังไม่รู้หรอกว่าจะเริ่มอย่างไร

ภายใต้ร่มกาสาวพัสตร์ เป็นจังหวะเวลาที่เหมาะเจาะเป็นอย่างมาก

เป็นช่วงเวลาของการเรียนรู้

ในโรงเรียนชีวิตเลยก็ว่าได้ ซึ่งถือได้ว่าเป็นจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนไป

ถือว่าเป็นบุญของผมทีเดียว

พระพี่เลี้ยงของผมแนะนำให้อ่านหนังสือเล่มหนึ่งที่เขียนโดยฆราวาส*

(ชื่อหนังสือ 7 เดือนบรรลุธรรม โดย คุณ ดังตฤณ)

คืนนั้นเป็นเวลาที่ดีมากแล้ว

ใจของผมจดจ่ออยู่กับหนังสือเล่มนี้ทีละหน้าๆ โดยไม่กังวลเลยว่า

วันรุ่งขึ้นจะตื่นขึ้นไปทำวัตรเช้าและบิณฑบาตรทันหรือไม่

สายตajibจ้องไปที่ตัวหนังสือเพียงอย่างเดียว ไม่รู้สีกว่าง่วงนอนเลย

จนกระทั่งสะดุดกับข้อความหนึ่งที่ว่า “ถ้าคนเราต้องตาย แล้วจะเกิดมาทำไม”

โอ้! คำถามยอดเยี่ยมที่หาคำตอบไม่ได้ ผมเองก็เคยมีคำถามแบบนี้ผุดขึ้นมาในใจ

แต่ไม่ได้หาคำตอบอย่างจริงจัง จังๆ เมื่ออ่านไปเรื่อยๆ ก็พบคำตอบว่า

“คนเราเกิดมาเพราะยังติดค้างอยู่กับความไม่รู้ คนเราเกิดมาเพื่อเรียนรู้”

พออ่านคำตอบนี้จบ เกิดความรู้สึกดีใจและตื่นเต้นอย่างบอกไม่ถูก

เหมือนถูกรางวัลที่หนึ่งอย่างไอย่างนั้นเลย เมื่อความดีใจค่อยๆ จางไป

ก็เกิดคำถามขึ้นมาแทนที่ทันที

คำถามที่ว่าคือ **“คนเราเกิดมาเพื่อเรียนรู้อะไร?”**

อืม... น่าคิด แล้วคนเราเกิดมาเพื่อเรียนรู้อะไรกันแน่

ถัดไปไม่กี่ย่อหน้าก็พบคำตอบว่า

“เรียนรู้กายกับใจเราเองนี่ไง”

หนังสือเล่มนั้นยังอธิบายเพิ่มเติมไปอีกว่า การรู้เพียงแค่การฟังหรือคิด

เป็นเพียงแค่ปัญญาในระดับคิดไม่ใช่ปัญญาเห็นจริงประจักษ์แจ้งด้วยจิต

จะต้องปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔

โอ้! เหมือนสวรรค์ทรงโปรด

ในขณะนั้นยังไมรู้ความหมายเลยว่า สติปัฏฐาน ๔ คืออะไร และเป็นอย่างไร

แต่ตอนนั้นมันดีมากมาย แล้ว ก็ต้องรีบเข้านอนตามระเบียบในทันที

วันรุ่งขึ้นผมแทบจะวิ่งไปหาพระพี่เลี้ยงของผมเพื่อให้ท่านอธิบายเรื่องสติปัฏฐาน ๔

และวิธีปฏิบัติเลยทีเดียว

หลังจากนั้นผมมีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดและมุมมอง พร้อมทั้งสอบถามว่า
ที่แท้แล้ว พุทธศาสนาสอนอะไรกันแน่
ผ่านช่วงชีวิตหนึ่งของผม ทำให้ผมเริ่มเห็นประตูที่ผมจะต้องเป็นคนไปเปิดเอง
และเห็นเป้าหมายในชีวิตที่แท้จริงว่าคืออะไร
เหมือนเป็นเวลาคลิกของผมเพื่อเปิดสวิตช์สู่โลกของความเป็นจริง
ซึ่งย้อนกลับปีก่อนหน้านี้ ๓ ปี
ผมมีโอกาสได้ฟังธรรมของหลวงพ่อบราโมทย์ที่ศาลาลุงจีน
เวลานั้นผมไม่เข้าใจที่ท่านสอนเลยด้วยซ้ำ เป็นไปได้ว่ายังไม่ถึงเวลาของผมเอง
ก่อนจะออกมาจากร่มกาสาวพัสดร์
พระพี่เลี้ยงได้ทิ้งท้ายไว้ด้วยประโยคเด็ดที่ทำให้ผมจำติดหูประทับใจว่า
“ในโลกนี้ไม่มีคำว่าบังเอิญ”

หลังจากลาสิกขาออกมา คำถามยอดฮิตที่ผมมักได้ยินคือ
“บวชแล้วเป็นอย่างไรบ้าง”
คำตอบที่สามารถสื่อสารให้ได้ใจความสั้นที่สุดเพื่อตอบคำถามบุคคลอื่นๆ คือ
“เวลา ที่เหลืออันน้อยนิดของชีวิตผมต่อจากนี้ไป ผมจะทำแต่ความดี
ช่วยเหลือคนอื่น ๆ ให้มากที่สุด เท่าที่จะเป็นได้ และจะไม่ทำชั่วอีกแล้ว”
จากนั้นแทบทุกอาทิตย์เลยก็ว่าได้ สถานที่ที่ผมจะไปในวันสุดสัปดาห์คือ
สถานที่ปฏิบัติธรรม ทั้งๆ ที่ตลอด ๒๕ ปีที่ผ่านมา
ไม่เคยสนใจการปฏิบัติธรรมแม้แต่หน่อย
จนคนรอบๆ ข้างเริ่มมองเห็นการเปลี่ยนไปของผมอย่างชัดเจน
ผมเองก็รู้สึกได้ว่าความคิดและจิตใจผมเปลี่ยนไป...

“หากเราทุกข์เพราะรัก นั่นหมายความว่า เรารักแบบเอาตัวเองเป็นใหญ่
ยึดตัวเองเป็นศูนย์กลาง เป็นการรักแบบยึดมั่นถือมั่น
หารู้ไม่ว่า ความรักที่ยิ่งใหญ่กว่านั้น ก็คือรักแบบมีเมตตากรุณา
ความรักที่แท้ มันจะทำให้เราปีติสุขอยู่ข้างใน แล้วแผ่มาถึงคนรอบข้าง”
ท่าน ว.วชิรเมธี (พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี)

ข้อความดังกล่าวผมฟังเข้าใจและตระหนักได้ชัดเจน
จนประทับใจเข้าไปสู่จิตใจหลังจากเกิดทุกข์ครั้งนั้น
ทั้งที่เมื่อก่อนจิตใจผมยึดมั่นถือมั่นในตัวเธอเสียเหนียวแน่น
แท้ที่จริงแล้วที่ผมสามารถคลายความยึดมั่นถือมั่นในตัวเธอได้
ไม่ใช่ด้วยการอ่านธรรมะหรอก
แต่ด้วยการปฏิบัติตามวิชารู้ตามจริง ที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ดีแล้ว
ทำให้ผมมีความคิดและมุมมองต่อเรื่องความรัก
หรือแม้กระทั่งชีวิตของผมเปลี่ยนแปลงไป
คลายความยึดมั่นถือมั่นในตัวเธอลงได้ในที่สุด

ผมว่าการอ่านหนังสือธรรมะเป็นเพียงยาระงับความทุกข์ชั่วคราวเท่านั้น
ทั้งที่จริงๆ ยากอนพิชที่แท้คือวิชารู้ตามจริง ของพระพุทธองค์ต่างหาก

ถึงแม้ว่าผมจะเข้าใจธรรมะและปฏิบัติแล้วก็ตาม ก็ไม่ได้หมายความว่า จะไม่ทุกข์
ทุกวันนี้ผมยังคงเจอเหตุการณ์ต่างๆ ที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์อยู่บ่อยครั้ง
แต่ผมมีสติมากขึ้นกว่าเก่า ทำให้ปล่อยวางต่อเหตุการณ์ต่างๆ ได้เร็วยิ่งขึ้น
ทำใจให้ยอมรับได้ดีขึ้น
ไม่ไปโทษคนอื่นหรือสิ่งอื่น แต่ย้อนกลับมาพิจารณาตัวเอง ดูกายดูจิตของตัวเอง
และนั่นเป็นการยืนยันได้ว่า เมื่อทุกข์สิ่งเปลี่ยนแปลงแล้ว
อาจทำให้คนเราต้องเปลี่ยนไป

ธรรมะ มีค่าและสำคัญยิ่งกับมนุษย์ทุกๆ คน เป็นสิ่งที่มนุษย์ควรรู้แล้วยึดถือปฏิบัติ
น่าจะบรรจุคำว่า “ธรรมะ” รวมอยู่ในปัจจัย ๔ ของมนุษย์เป็นปัจจัยที่ ๕
ซึ่งความคิดแบบนี้ไม่เคยเกิดขึ้นกับตัวผมมาก่อนเลยแม้แต่น้อย
จากคนหลงทางอย่างผม กลับกลายเป็นผู้เดินทางอย่างเต็มใจและตั้งใจ
และเข้าใจแล้วว่า
หลวงพ่อบราโมทย์ท่านสอนอะไร เมื่อ ๓ ปีที่แล้ว ที่ได้มีโอกาสฟัง
แน่นอนว่าทุกคนมีช่วงเวลาที่มีการเปลี่ยนแปลง
แต่เชื่อว่าทุกคนจะต้องเปลี่ยนไปทันที

อย่างน้อยที่สุดผมก็เชื่อว่า ทุกคนมีเวลาคลิก
เพื่อเปลี่ยนไปในช่วงเวลาที่แตกต่างกัน

ชีวิตนี้โชคดีที่สุดท้ายได้มาเจอธรรมะ

ต้องถือว่าโชคดีมากเป็นพิเศษ ที่ได้พบกับทุกขในครั้งนั้น

ซึ่งทำให้ชีวิตเปลี่ยนแปลงไป ในทางเจริญตลอดกาล

ผมจะต้องกตัญญูรู้คุณต่อทุกขนั้นเป็นที่สุด

และผมกล้าบอกได้เต็มปากอย่างไม่อายเลยว่า

เรื่องทั้งหมดที่ได้เขียนลงไปเป็นเรื่องจริงที่เกิดขึ้นกับตัวผมเอง

ผมจะอายุเป็นอย่างไร ยังไม่กล้าแบ่งปันประสบการณ์ ที่ได้รับในช่วงชีวิตนี้
ให้บุคคลอื่นๆ ได้รับรู้

ซึ่งอาจเป็นประโยชน์ต่อคนอื่นๆ ก็เป็นได้ หรือว่าเรื่องทั้งหมดที่เกิดขึ้นนี้
ไม่ใช่เรื่องบังเอิญ

อย่างที่พระพี่เลี้ยงของผมท่านกล่าวไว้จริงๆ

สารบัญ ↩



ความผิดของผม โดย พิมพการัง



สมัยนี้การเปลี่ยนสีผมดูเป็นเรื่องธรรมดา ใครๆ ก็ทำได้
แต่บางครั้ง ด้วยเรื่องเดียวกัน บางคนมองว่าปกติ อีกคนว่าไม่ก็ได้ค่ะ เช่น

คุณหมอโต ทักหาคุณแม่ของเพื่อนที่เพิ่งเจอกันครั้งแรก ว่า
“โอ้โห ! คุณแม่นี่ยังเปรี้ยวอยู่เลยนะ คุณสิผมก็รู้”
แล้วก็จ้องแปะแบบสำรวจตรวจตราไปที่สีระของทาน
โชคดีที่ผู้ใหญ่มีเมตตาและอารมณ์ขันมากพอจนไม่แสดงกิริยาใดๆ

หรือกรณีพี่ตัว คุณหมอที่ไปทำผมทรงเกาหลีสุดฮิต
ผมดกดำของเธอกลายเป็นสีน้ำตาลแห้ง ฟองฟูเหมือนต้นไม้แตกกิ่ง
ระหว่างที่หมอรุ่นน้องรุมชื่นชมผมใหม่สุดฮิป
อาจารย์โรคผิวหนังที่เดินผ่านมาพอดี ก็คิปปอยผมของเธอขึ้นมาดู
แล้วซักอย่างเป็นห่วงว่า คันหรือมีสะเก็ดบ้างไหม

พวกเรากลั่นหัวเราะแทบไม่ไหว ในขณะที่เจ้าของทรงผมราคาแพง
ตอบอ้อมแอ้มในคอว่า
เธอสบายดี แค่นี้ไปทำผมมา ที่เราถึงกับต้องปล่อยก๊าก
คือทำเบ้งตาโตของอาจารย์ที่ถามยั่วว่า “อ้อ นี่สวยหรือ อ้ายสาๆ แห่งๆ
หยองๆ เหมือนกำลังเป็นโรคนี้กำลังฮิตกันอยู่หรือกหรือ”

“ผม” บอกอะไรได้มากกว่าบุคลิก เอกลักษณ์ ความเป็นตัวตน
เพราะยังบ่งถึงภาวะหรือโรคบางอย่างได้
เช่น ภาวะโภชนาการ โรคไตบางชนิด โรคข้อ
การติดเชื้อ โรคทางพันธุกรรมบางชนิด สารพิษเช่นสารตะกั่ว
ก็ต้องตรวจดูเส้นผมด้วยค่ะ
อาจารย์แพทย์ท่านหนึ่งเคยบ่นว่า คนสมัยนี้ทำสีผมจนตรวจไม่รู้เรื่อง

จะทำสีผมต้องระวังชนิดของสารเคมีนะคะ
ร้านที่ใช้ผงสีไม่ได้มาตรฐานอาจจะเป็นสารก่อมะเร็ง
ต่อให้เป็นสีที่ผ่านการรับรองก็ยังมีโอกาสแพ้ ระคายเคือง ผมเสียง่าย



เดี๋ยวนี้การทำสัณเฑาะว์เป็นเรื่องธรรมดา จะซื้อน้ำยามาทำเองที่บ้านก็ได้
ที่ไม่ชอบใจเลยคือการทำสัณเฑาะว์ให้เด็ก กรุณาอย่าใช้สารเคมีกับผิวบอบบาง
อย่าตบแต่งจนเด็กเคยชินกับการแต่งแต้มเลยนะค่ะ



ผมทรงที่กำลังนิยมอยู่ตอนนี้ ต้องทำสี ดัด แล้วค่อยตัดซอย อยากได้ลอนก็
ใช้เครื่องมือ้วน อยากให้ตรงก็รีดผม อยากให้ชี้ก็ใส่เจล การใช้ยายาสารพัด

ผมจะเสียง่าย ด้วยวิทยาการสมัยใหม่เลยมีน้ำยาเคลือบ ต้องใช้แชมพู
และผลิตภัณฑ์พิเศษ ปัญหาคือผมเหนียวง่ายก็ต้องสระบ่อย
ผมจึงแห้งต้องใช้เซรั่มบำรุง
กลิ่นอาจจะไม่หอมก็ซื้อน้ำหอมเพื่อผมโดยเฉพาะ
มีวิตามินเม็ดกินให้ผมสวยสุขภาพดีจากภายใน วิ่งไล่ วิ่งตาม
แก้ปัญหาหนึ่งเพื่อเจออีกปัญหา ตามแก้ไปทีละเปลาะ

ถ้า “ผม” ร้องได้คงถามว่าผมทำอะไรผิดครับ ทำไมต้องรังแกกันขนาดนี้



โลกหมุนเร็วนัก ไม่นานมานี้มีแต่สาวเปรี้ยวที่ทำสีผม พอมาเดี๋ยวนี้ไม่ว่าจะ
สาวเรียบร้อย เด็กนักเรียน ครูบาอาจารย์ หมอพยาบาล แม่บ้าน หรือแม้แต่
คุณผู้ชายก็แต่งสีผมใส่ไฮไลต์กันเป็นปกติ เคยอ่านหนังสือเก่าอายุราว
สามสิบปี เจอคติที่ว่า “ผู้หญิงดีๆ เขาไม่แต่งเติมมาก ไม่ควรทาสีปากสีตา
เพราะจะดู ‘เปิดสะกิด’”

ฉันไม่ได้รู้จักผู้คนเยอะเยอะ แต่คนที่รู้จักมักจะเป็นคนดี
อย่างน้อยก็ในสายตาของฉัน
หลายคนที่รู้จักก็ทำสีผม ทำแล้ว “เกิด” บ้าง “ดับ” บ้าง

หมายความว่า บางท่านทำแล้วเหมาะกับเจ้าตัว บางท่านก็ไม่เหมาะ
คำว่า“เกิด-ดับ” ทางแพชชั่น กับทางนักภวানাไม่เหมือนกัน ถ้าได้ยินเด็กๆ
ตามย่านแพชชั่นร้องว่า เกิดบ้าง ดับบ้าง ไม่ต้องอนุโมทนาน้องเขานะคะ

ภาษาพูดเหมือนกัน ยังบ่งความหมายต่างกันได้สุดซึ้งขึ้นกับเจตนา
คุณเคยรู้จักใครที่ใช้ภาษาน่าระคาย แต่เรารู้ว่าเขาเป็นคนดี ไม่ได้คิดร้ายไหม

พีโตก็เป็นคนใฝ่ดี จิตใจดีคนหนึ่ง แต่มีบุคลิกและคำพูดจาไม่ละเอียดอ่อนน้อม
เขาเคยพูดถึงตัวเองว่า “ไม่ใช่คนน่ารักนักในสายตาของผู้ใหญ่ และผู้หญิง
กิริยามารยาทบ้านๆ ก็ไม่ใช่ผู้ดีมาจากไหนนี่ เป็นความผิดของผมด้วยหรือ?”

ฉันไม่ได้รู้จักผู้คนมากมาย แต่รู้จักหลายคนที่มีบุคลิกแบบนี้ และถามแบบนี้
“ผิดด้วยหรือ?” ที่มีกิริยา คำพูด บุคลิกหรือทรงผม ไม่เข้าตาคนอื่น

แม่ของฉันสอนว่า อย่าเอาไม้บรรทัดกิเลสของตัวเอง ไปวัดกิเลสของผู้อื่น
ฉันเป็นปุถุชนธรรมดาที่เต็มไปด้วยอคติ ชอบคำนินมวณ ไม่ชอบคำเสียดสี
แต่ไม่ได้เหมารวมว่า ผู้ที่ใช้คำเสียดสีระคายหู เป็นคนไม่ดีที่คบไม่ได้

กิริยามารยาทโผงผาง การวิจารณ์ผมบนหัวผู้ใหญ่ การทำผมเปรี้ยวของ
บุคลากรที่มักจะมีภาพลักษณ์เรียบร้อย ไม่ผิดกฎหมาย และไม่ผิดศีล

ความเหมาะสม กาลเทศะ และมารยาท เป็นเรื่องของความรู้สึก
เปลี่ยนแปลงได้ตามยุคสมัย หมายความว่าต่างกันไปตามบุคคล เวลา สถานที่
การแปลผัสสะขึ้นกับแว่นตาสีของผู้ใส่ ว่าจะเฉยๆ ขำๆ หรือรำคาญสุดใจ

พีโต และเพื่อนชาวโผงผางที่รู้จัก มีหลายสิ่งคล้ายกัน เช่น
พื้นฐานครอบครัว การเลี้ยงดู บุคลิก ปัญหาความรักและชีวิตครอบครัว
คิดแบบนักจิตวิทยาจะอธิบายว่าเพราะวิถีเลี้ยงดูในวัยเด็ก จึงมีปมในใจเช่นนี้
มีบุคลิกเช่นนั้น จึงปฏิบัติเช่นนั้น เลยส่งผลให้เป็นนิสัยและรูปแบบชีวิตแบบนี้

ท่านที่เคยอ่าน “**มีชีวิตที่คิดไม่ถึง**” ของคุณดังตฤณ จะเห็นรูปแบบที่ย้อนกลับมองชีวิตแบบผู้เล่นเกมกรรม เพราะมีกรรมมาเช่นนี้ จึงส่งผลให้เกิดกับครอบครัวเช่นนั้น ได้วิธีเลี้ยงดู บุคลิกและรูปแบบชีวิตเช่นนี้

กรรมส่งผลที่ความรู้สึก

กรรมส่งผลให้มีแก้วเสียงที่ทำให้คนอื่นรู้สึกที่น่าฟัง หรือน่ารำคาญ

กรรมส่งผลให้บางคนแค่เห็นหน้าก็ชวนเอ็นดู บางคนก็ชวนหมั่นไส้

กรรมส่งผลให้บางคนเชื่อว่า มารยาทสังคมเป็นแค่เรื่องเสแสร้ง

กรรมส่งผลให้เชื่อว่า การแสดงกิริยาโผงผาง คำพูดมุกทะลุ คือความจริงใจ

กรรมส่งผลให้บางคนแค่จะทักทาย ก็อึดส่ำหือเลือกใช้คำนำระคายหูได้

คุณพี่ห้าว พ่อม่ายที่ภรรยาขอหย่าตั้งแต่อายุยังไม่ทันเต็มสามสิบ

เขามักจะใช้คำทักเวลาคุยโทรศัพท์ด้วยเสียงห้วนๆ ว่า “มีธุระอะไร”

เป็นคุณจะงงไหม ถ้ารับโทรศัพท์แล้วต้นสายคำรามใส่คุณว่ามีธุระอะไร

สนิทกันพอควรจึงถามตรงๆ เขาตุงงว่าแล้วมีปัญหาด้วยหรือ เขาไม่ได้เจตนาทวน

แค่เคยมีประสบการณ์คุยเล่นเพลินจนลืมธุระ เลยอยากพูดธุระก่อนก็แค่นั้น

อดีตคนรักก็เคยงอนกับคำนี้ เขาระบายว่าไม่เห็นจะเข้าใจเลยสักนิด เพราะ

“ความคิดถึง ก็เป็นธุระชนิดหนึ่งนะ” เขาเชื่อว่าถ้าฝ่ายหญิงงอนได้กับแค่เรื่อง

คำทักแสดงถึงความใจแคบ มองเขาในแง่ร้าย แล้วบ่นว่าผู้หญิงไร้เหตุผล

กรรมส่งผลให้เรามีบุคลิก รสนิยม หรือวิธีแปลความหมายจากผัสสะต่างๆ

ชอบหรือชัง ตามแนวโน้มที่เราได้มา ปรกติแล้วเรามักจะรู้สึกสบายดีกับสิ่ง

ที่คล้ายกับตัวเองในปัจจุบัน ดังนั้นถ้ากรรมส่งผลให้เกิดมาชินกับความเรียบร้อย

ชินกับการคัดสรรคำ ก็ต้องรู้สึกระคายกับคนแบบคุณพี่ห้าวเป็นเรื่องธรรมดา

เราควบคุมกรรมเก่าไม่ได้ฉันใด ก็ควบคุมไม่ให้เกิดอารมณ์ไม่ได้ฉันนั้น

อารมณ์สุข ทุกข์ ชอบ ไม่ชอบ เกลียด รัก หมั่นไส้ บังคับกันไม่ได้ดอกคะ

อารมณ์เกิดขึ้นได้ ก็ดับไปได้เอง ไม่ใช่หน้าที่ของเราในการสร้างรูปแบบความคิด

ถอยออกเป็นเพียงผู้ดูในเรือนกายใจของเรา
เป็นผู้ดูในกระดานของเกมกรรมก็พอ

สิ่งที่เกิดขึ้น ไม่ว่าเรารู้สึกกระคายกับคำของเขา หรือเขาที่ใช้คำได้ระคายหูเรา
จริงๆ แล้วเป็นเพียงการแสดงของเกมกรรมเท่านั้น
ทั้งเรา เขา และเจ้าความรู้สึก

เราก็มีกรรมแบบหนึ่ง มีการแปลผัสสะเป็นแบบหนึ่ง
เขาก็มีกรรมแบบหนึ่ง จึงแสดงผัสสะ และแปลไปอีกแบบ

อย่าเสียเวลากับการถกหาความผิดถูกเลย ชีวิตนี้แสนสั้น
อย่าโกรธจนต้องตัดมิตร เพียงเพราะว่าถือไม้บรรทัดกิเลสต่างกันเลย
ชีวิตสั้นๆ นี้ เราไม่ได้รู้จักผู้คนมากมายนักดอก

ใครๆ ก็เคยเจอคำพูดน่าระคายหู บ่อยครั้งก็รู้ว่าเขาไม่มีเจตนาร้ายกับเราเลย
เคยเจอคนเรียกว่า “ป้า” หรือ “เจ๊” ทั้งๆ ที่แน่ใจว่าเราเด็กกว่าเขาไหม
เคยมีเพื่อนที่พูดจาอวดรวย อวดฉลาด อวดเก่ง อวดภูมิธรรม ใส่ไหม
เคยมีเพื่อนที่จะถกเรื่องการเมืองหรือศาสนา แบบจะเอาผิดถูกให้ได้ไหม
เคยมีเพื่อนที่กล่าววิจารณ์ทรงผม ชื่อเสียงนามสกุล บุคลิกของเรา
หรือคนที่เราเคารพรัก ทั้งที่ไม่ได้ขอให้วิจารณ์ไหม

หงุดหงิดก็ให้รู้ว่าหงุดหงิด ขุ่นก็รู้ว่าขุ่น ไม่นานก็ดับ ดีกว่าพยายามบิตเบียน
บอกตัวเองว่าไม่โกรธทั้งๆ ที่ใจเต็นปุดๆ สิ่งที่น่าระคาย ถ้าไม่ผิดกฎหมาย
ไม่ผิดศีล อย่างมากก็แค่น่าขัดใจแค่นั้น เดี่ยวก็ดับไปเอง ไม่แปลกอะไรค่ะ

ก็ในเมื่อยังมีตัว ยังมีตน ก็มีอารมณ์ชอบ ชังได้อยู่แล้ว เลือกไม่ได้หรอกค่ะ
แต่เราเลือกการกระทำหลังจากอารมณ์ยุยกดับแล้วได้นะคะ

ถ้าเลือกจะอบรมมารยาทอีกฝ่าย เพื่อใจผิตหวังไว้ล่วงหน้าได้
เพราะการแปลข้อมูลจากผัสสะต่างกันแล้วตั้งแต่ต้น
เหมือนพูดกันคนละภาษาอยู่แล้วนะคะ

ถ้าเลือกจะถามตรงๆ ว่าหมายความว่าอย่างไร อยากสื่ออะไรแน่
ขอให้แน่ใจว่าสนิทกันพอควร แล้วจะได้ความจริงที่น่าแปลกใจว่า
เพื่อนชาวโง่ผางหลายคน เลือกใช้คำได้หาเรื่องนัก
ทั้งๆ ที่สิ่งที่เขายากสื่อไม่มีอะไรเลย
เขาอาจจะแค่อยากแสดงความเป็นกันเองแค่นั้นก็ได้

ไม่ว่าจะเลือกอย่างไร

สุดท้ายแล้ว ขอให้เลือกอภัยให้กันเถอะนะคะ
ก็เพื่อนผู้เกิดแก่เจ็บตาย มีกรรมมาด้วยกันทั้งนั้น

“ผมผิดด้วยหรือ”

ผิดที่ยังมีกิเลสอยู่ด้วยกันทุกฝ่ายแหละค่ะ

ภาพประกอบ : Miss Granger, <http://www.jabchai.com>

สารบัญ ↩



The Bandage Club – เยียวยาหัวใจ

โดย ชลนิล

บทความนี้มีการเฉลยเนื้อหาที่อาจจะทำให้ผู้อ่านเสียรรถรสในการชมภาพยนตร์



ถ้าคุณเคยอกหัก มีความหลังเจ็บปวดที่ลบไม่หาย หรือมีแผลในใจที่คิดว่าไม่มีวันจาง ขอให้บอกกับพวกเขา ชาวชมรมผ้าพันแผล (The Bandage Club) รับรอง...แผลใจทุกชนิดของคุณ จะได้รับการเยียวยาอย่างดี

ไม่มีใครไม่รู้จักความทุกข์ ไม่มีใครไม่เคยเจอเรื่องเจ็บปวด ต่างกันที่...แต่ละคน
จะเลือกวิธีเดินผ่านความทุกข์นั้นอย่างไร?

ใครที่ก้าวข้ามมันได้ ย่อมเติบโตขึ้น จิตใจเพิ่มความแข็งแรง
แต่ถ้าใครยังยึดติด ฝังความทรงจำไว้กับเรื่องเลวร้าย ความเจ็บปวดเก่า ๆ
ก็คงยากที่จะพ้นจากตรวนน้ำตา ที่เขานำมาผูกมัดตนเอง

อิคิโนะ ทัทซึยะ หรือ “ดีโน” ทุกข์เพราะย่ำคิด ย่ำโทษตนเอง
ว่าทำให้เพื่อนต้องรับเคราะห์แทน จนเป็นอัมพาต

ยามาจิโมโตะ กิโมะ ทุกข์จากบาดแผล ความเจ็บปวดในวัยเยาว์
ที่ฝังลึกยากจะลืมเลือน

คิบะ วาระ ทุกข์เพราะครอบครัวแตกแยก พ่อแม่หย่ากัน
โทษตัวเองว่าเป็นเด็กไม่ดี จึงถูกพ่อทอดทิ้ง

พันชาว่า ชิโอะ ทุกข์จากความรัก ออกหักซ้ำซาก

ริตสึกิ ทุกข์เพราะครอบครัวมีปัญหา พ่อตกงาน ตัวเองไม่ได้เรียนต่อ
ต้องหางานทำ

เท็มโป้ ทุกข์เพราะคิดมาก กัดดันตัวเองให้ดีเสมอ จนอิจฉาความสุขของเพื่อน ๆ

พวกเขาเริ่มรวมตัวกันเมื่อดีโนคิดไอเดีย นำผ้าพันแผลไปพันไว้ยังสถานที่ ๆ
เกิดความเจ็บปวด ให้เป็นเสมือนการช่วยห้ามเลือดแก่หัวใจคนที่มึนบาดแผล

มันดูเหมือนของเด็กเล่น...เหมือนการเสแสร้ง...แต่ก็ทำให้หัวใจของคนที่ได้รับ
การเยียวยาเช่นนี้รู้สึกดีขึ้นได้จริง

ชมรมผ้าพันแผลจึงเกิดขึ้น พวกเขาช่วยกันทำเว็บไซต์ขึ้นมา และเปิดโอกาสให้
คนทั่วไปโพสต์ข้อความเข้ามาขอความช่วยเหลือ จากนั้นพวกเขาจะนำผ้าพันแผลไป
พันให้ยังสถานที่ ๆ เคยมีความทุกข์ใจของคน ๆ นั้น แล้วก็ถ่ายรูปส่งไปให้ดูทางเมล



มันได้ผลตอบแทนที่ดีเกินคาด มีคนมากมาย ส่งข้อความเข้ามาขอให้พวกเขาช่วยไป
 พันแผลยังสถานที่ต่าง ๆ...

พวกเขาไปพันแผลที่โกลฟุตบอล ให้กับเด็กที่รู้สึกผิดที่ทำให้ทีมแพ้

พวกเขาไปพันแผลที่หน้าร้านตัดผม ให้กับความเจ็บใจของลูกค้าคนหนึ่ง
 ที่ถูกช่างตัดผมบอกว่าเธอไม่สวย

พวกเขาไปพันแผลที่หน้าบันไดโรงเรียนเก่า ให้กับเพื่อนรักที่หมางเม้นกันมา
 เป็นสิบ ๆ ปี

และพวกเขายังช่วยกันพันแผล พร้อมกับเผาซากสิ่งของ ที่เป็นตัวแทนความทรงจำ
 อันเจ็บปวด ให้กับเด็กผู้หญิงคนหนึ่งที่ถูกข่มขืน ฯลฯ

สิ่งที่พวกเขาทำเหล่านี้ อาจดูไร้สาระ ไม่มีเหตุผลสำหรับบางคน
 ถึงขนาดมีคนปรามาสว่า...

“ถ้าจิตใจคนเรา เยียวยาได้ด้วยอะไรเง่ ๆ แบบนี้...ชีวิตมันคงง่ายตายไปแล้ว”

คนพูดไม่เข้าใจหรอกว่า...ชีวิตคนเราแท้จริงนั้นง่ายตาย...ความทุกข์ที่ดูหนักหนา
 สาหัสสนั้น...ล้วนเป็นเพราะคนเราสร้างมันขึ้นมาเอง

ความน่ากลัวที่สุดของความทุกข์ก็คือ...เราไม่รู้ว่า ตนเองคือเครื่องมือผลิตทุกข์
ผู้เชี่ยวชาญที่สุด!

การที่ชาวชมรมผ้าพันแผล ช่วยรักษาทุกข์ของผู้อื่นด้วยการนำผ้าไปพันไว้ยัง
สถานที่ ๆ เกิดความเจ็บปวด แล้วถ่ายรูปส่งมาให้ดูนั้น มันก็ไม่ต่างจากการใช้อุปาย
แก้ทุกข์อย่างหนึ่ง



มันเหมือนเป็นการช่วยซับเลือดในใจของผู้คนด้วยจิตใจอันอ่อนโยน พวกเขาเชื่อว่า
หากทุกคนสามารถสัมผัสความเจ็บปวดของผู้อื่นได้ โลกคงเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี

แน่นอน...มันย่อมเปลี่ยน...เริ่มจากเปลี่ยนแปลงในใจของตัวพวกเขาเอง

สองหนุ่ม สีสาวแห่งชมรมผ้าพันแผลยังเป็นวัยรุ่น และก็มี ความทุกข์ใจ
มีเรื่องราวในอดีตที่ไม่สามารถสลัดหลุดได้เช่นกัน...แต่เมื่อพวกเขาได้มาช่วยคนอื่น
แบบนี้ จิตใจพวกเขา ก็เริ่มเปลี่ยน ความทุกข์ ความปวดใจ ไม่ได้ฝังแน่นอย่างเคย
อีกต่อไปแล้ว

โดยไม่รู้สีกตัว... เมื่อพวกเขาเอาผ้าพันแผลไปผูกตามคำร้องขอ มันทำให้ได้รู้ว่า
ผู้คนล้วนมีความทุกข์มากมายเหลือเกิน แต่คนเหล่านั้นก็ยังพยายามดิ้นรน
เพื่อจะมีชีวิตอยู่ต่อไป...ไม่มีความทุกข์ใด หนักหนาที่สุด
จนไม่สามารถทนอยู่ต่อไปได้

สิ่งที่พวกเขากระทำกันทั้งหมดนั้น แท้จริงก็คือการให้กำลังใจอย่างหนึ่ง...
เป็นการให้กำลังใจด้วยความเข้าใจ จิตใจคนกำลังเจ็บปวด

พวกเขาพยายามเข้าใจความเจ็บปวดของคนอื่น ด้วยจิตใจอ่อนโยน เมตตา
ไม่คำนึง สนใจถึงความทุกข์ของตนเอง...



ท้ายที่สุดแล้ว...ด้วยจิตใจเช่นนั้น พวกเขาสามารถมองเห็นความทุกข์ในใจตน
ว่าเป็นแค่อะไรบางอย่างที่ไม่เที่ยงทน...และมันไม่ได้ฝังตรึง
ชนิดถอนไม่ออกอย่างเคย...มันเปลี่ยนแปลง มันหลุดถอนได้ ด้วยตัวของมัน
โดยไม่ต้องไปทำอะไรเลย...

จิตวิญญาณของพวกเขาเติบโตขึ้น เมื่อได้มองเห็นความจริงแห่งทุกข์

...จิตใจที่คิดจะช่วยเยียวยา รักษาบาดแผลแก่ผู้อื่นนั้น สุดท้าย
มันก็ได้กลับมาเยียวยา รักษาใจตนเองเช่นกัน...

รูปภาพประกอบจาก

http://movie.mthai.com/view/16/25928-bandage_club.movie

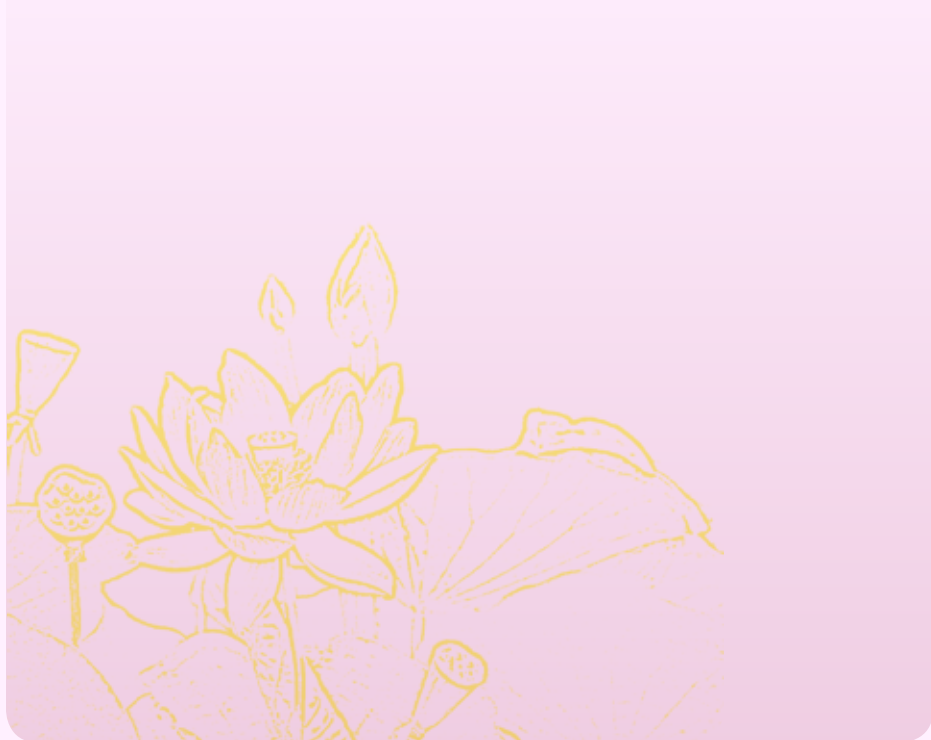
<http://kumponn.multiply.com/reviews/item/29>

<http://www.thiswomen.com/Movie/Bandage-Club-id377.aspx>

<http://lunapark6.com/wp-content/uploads/2007/12/bandageclub-h21.jpg>

<http://lunapark6.com/wp-content/uploads/2007/12/bandageclub-h7.jpg>

สารบัญ ↩



ก้าวตามบรมครู ตอนก้าวแรกของตัณนัย (๑) โดย เมริน

“ข้าจะไปวัด ! “ ตัณนัย ประกาศก้องกลางวงสุกี้
ทำเอาเพื่อนๆที่กำลังคิบลูกขึ้นกึ่งยกตะเกียบค้าง ท่ามกลางความระทึกใจประดัง
โลกหยุดหมุนชั่วเสี้ยวนาที่

แต่ตนเป็นคนแรกที่ปล่อยก๊าก ก่อนที่คนอื่นๆจะพร้อมใจประสานเสียงสนั่นร้าน
จนโตะข้างๆ และบริกรชะงักหน้ามาเมียงมอง

หากไม่ติดหม้อสุกี้ ตัณนัยคงกระโดดเตะพลพรรคไปแล้ว เขาสูสสะกดใจ
ปล่อยไม่ได้ออกมาแทน

“ถ้าไม่หยุดหัวเราะข้า มื้อนี้พวกเอ็งจ่าย”

ราวกับเห็นไฟแดงอยู่ข้างหน้า ทุกคนรีบเหยียบเบรกล้อห้ามหัวร่อ
ก่อนที่จะหันมาซักไซ้อย่างหวังไย เมื่อรู้ชื่อจังหวัดและวัดเป้าหมาย

“มันจะไหวเหรอตัณนัย แกเคยอยู่สุขสบาย จะทนอยู่ป่าอยู่เขาได้กี่วัน”แต่ตนเป็น
ห่วงด้วยเป็นที่รู้จักดีในหมู่เพื่อนถึงกิตติศัพท์ความเป็นคุณชายอนามัยจัดผู้แสน
สำอางและติดความสะดวกสบายของเขา

แม้ว่ากลุ่มเพื่อนซึ่งเคยบวชเรียนเป็นลูกศิษย์พระป่า
จะเคยชักชวนให้ไปด้วยกันหลายครั้ง เขาก็หาทางเลี่ยงปฏิเสธเรื่อยมา

แต่คราวนี้ ตัณนัยถึงกับประกาศอย่างอาภายาญว่าจะไปคนเดียว

“ข้าจะพิสูจน์ให้พวกเอ็งดู อีกสองอาทิตย์ค่อยมาเจอข้า”

ต๋อยนุ้ยยิ้มตอบอย่างมั่นใจ

ก่อนจะล้วงหมีมาแปรงผมเรียบแปรรัดด้วยน้ำมันใส่ผมราคาแพงของเขา



“โอลูกแม่... ทำทำไมไปวัดใกล้ๆ บ้านเราละลูก พ่อกับแม่จะได้ไปเยี่ยมบ่อยๆ”

ว่าแล้วคุณแม่ก็เริ่มมีน้ำตาน้ำตา ทำท่าจะโอดครวญเป็นเพลงยาว

คุณพ่อจึงรีบชิงตัดบท

“นี่คุณ ลูกเราน่ะมันเป็นผู้ชายนะ แถมตัวมันก็ใหญ่ยังกะตึกใครจะไปทำอะไรมันไปหัดล่าบากบ้างก็ดี ไม่ใช่วันๆ ก็เอาแต่กินกับนอนผิงฟุงเป็นหมูตากแดด”

ต๋อยนุ้ยยังนึกภาพตัวเองนอนเป็นหมูหงายท้องไม่ออก เพราะมองในกระจกที่ไรถึงจะเห็นแก้มอู๋ๆ ของตัวเองก็จริง แต่ดวงตาของเขาก็กลมแป้ว จมูกโด่งรับเป็นสันไม่เห็นจะละม้ายคล้ายเจ้าเบสสักหน่อย

“อีกไม่นานหรือเจ้าต๋อย ถ้าแกยังกินข้าวมือละสามชามตามด้วยถ้วยเตี๋ยอย่างนี้” คุณพ่อพูดเหมือนรู้ใจเขา

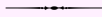
“แกจะไปกรีบไป ชั้นจะคอยดูว่า แกจะได้อะไรกลับมาบ้าง”

ประโยคหลังเหมือนจะเป็นคำท้าทายตั้งใจ เพราะคุณพ่อรู้จุดอ่อนความเป็นคนชอบเอาชนะของเขาซึ่งถ้านำมาใช้ในการกระทำความผิดนั้นก็จะเกิดประโยชน์ใหญ่หลวง

ไม่เสียแรงที่อาทิตย์ก่อนวางแผนหอบหัวพาลูกชายตัวดีไปนั่งฟังเทศน์ครูบาอาจารย์ซึ่งท่านเดินทางไกลจากอีสานมาโปรดญาติโยมลูกศิษย์ลูกหาที่กรุงเทพฯ

ในที่สุดเจ้าต๋อยก็เกิดศรัทธาปสาทะ อยากเข้าวัดด้วยตัวเอง

คุณพ่อไม่เป็นห่วงอะไรเช้านัก เพราะได้กราบเรียนขอความเมตตาให้หลวงพ่ช่วย
ขัดเกลานิธิ์เขาไว้ล่วงหน้าแล้ว



มันเป็นการเดินทางไกลที่แสนจะทรหดครั้งแรกในชีวิตของตั๋นน้อย
เขาต้องนั่งรถทัวร์เกือบสิบชั่วโมงไปลงที่ตัวจังหวัด แล้วต่อด้วยรถหวานเย็น
รถเมล์สีแดงโอเพ่นแอร์ซึ่งมีบรรดาพ่อค้าแม่ขายทั้งรุ่นเล็กรุ่นใหญ่พากันหัวถุก
น้ำหวาน ไก่ย่าง และข้าวเหนียวปิ้งแข่งกันตะเบ็งเสียงร้องขายอยู่บนรถ

“ไก่อ่างมัย ไก่อ่างมัยพี” พ่อค้าตัวกระเป๋ยกหัวจุก ยืนน่องไก่อ่ยืนชิตสีเหลืองอ้อย
ให้เขา

“มันเป็นไก่อ่บ้านหรือไก่อ่เลี้ยง ไก่อ่รุ่นหรือไก่อ่แก่ อายุเท่าไร มาจากฟาร์มไหน
แล้วเอาอะไรทา ทำไมตัวมันเหลืองขนาดนั้น”

เจ้าตัวเล็กเกาหัวแกรกๆ เพราะตั้งแต่ขายมาก็ยังไม่เคยสับชีวิประวัติไก่อ่

“ข้อยบู้คับ ข้อยบไดู้้จักกับอ๊พีอ๊แม่มัน” ว่าแล้วก็ส่งค้อนประหลับประหลือเลือก
มาให้คุณตั๋นน้อยผู้แสนจะรักชานามัย

เสียงติดเครื่องยนต์ดังครีตคราดเป็นสัญญาณว่ารถกำลังจะเคลื่อนออกทำให้กองทัพนก
ชายรีบสลายตัว ตั๋นน้อยถอนหายใจอย่างโล่งอก เพราะไม่อย่างนั้นเขาคงโดนตื้อ
จากอีกหลายเจ้าทีเดียว

ท่ามกลางเสียงจ๊อจกแจ้จจของบรรดาพ่อแก่แม่เฒ่า เด็กรุ่นหนุ่มสาวที่คู้แข่งกับ
เสียงเครื่องยนต์ ตั๋นน้อยมองท้องฟ้าสีฟ้าสดใตต์ดผืนนาเขียวขจีสุดสายตา
ด้วยความตื่นตัน นกกระยางสีขาวหลายตัวกำลังเดินท่อมๆ ริมหนองหาปลา
โดยมีคุณพี่ควายเขายาวนอนคลุกโคลนเล่นอยู่ในน้ำ

กำลังมองโน่นมองนี่เพลินๆ อยู่ เขาก็มีอันต้งกระดั่งกระดอนตัวลอยไปติด
หลังคาเมือรถหวานเย็นบุโรท้งเกิดหื้อตะบึงไปเจอหลุมบ่อขรุขระ ผุ่นสีแดงจาก
ดินลูกรังฟุ้งตลบอบอวลเข้ามาในรถทำให้ต้งรีบคว้าผ้าเช็ดหน้ามาอุดจุกแทบ

ไม่ทัน และดูเหมือนวิบากกรรมของเขาจะยังไม่จบ เมื่อรถเกิดยางแตกปล่อยให้บรรดาผู้โดยสารอาศัยทำเป็นพาหนะแยกย้ายไปกันเอง ซึ่งหลายคนชำนาญทางเดินตัดทุ่งเข้าบ้านอย่างสบาย

แต่เขาหนุ่มชาวกรุงพร้อมกระเป๋าใบเชื่องหนังกิ่ง ต้องเดินลัดเลาะจากถนนใหญ่เข้าซอยวัดอีกไกลโข

หลังจากหอบอีลู่ถูงังจนต่อมเหนียวแตกพลั๊กๆ มาได้ไม่ถึงห้าร้อยเมตร ตั๋นน้อยก็แทบอยากจะขว้างสรรพ ไม่ว่าจะเป็นใครเป่าผม ครีมหาฬิวกะปุกใหญ่ สเปรย์ น้ำหอม ฯลฯ อันเป็นของซึ่งเคยเห็นว่าจำเป็นหนักหนาทั้งข้างทาง

“ไม่น่าหอบมาขนาดนี้เลย” เขารำพึงพอจะเข้าใจถึงโทษของการยึดติดที่หลวงพ่otechnicianนี้เอง

เดินมาได้สักพัก ตั๋นน้อยก็รู้สึกว่ามีสายตาคู่หนึ่งกำลังจ้องเขม็งอยู่ด้านหลัง เหลือบไปมองก็เห็นเขายาวเพื่อยแวบๆ เสียงหายใจพิศพาตๆ ออกมาจากจมูกยาวยื่น ท่าทางไม่เป็นมิตรนั้น

เอ...หรือจะเป็นเพราะเจ้าเสือโปโลสีแดงฉานตัวเก่งของเขา
ก่อนจะออกจากบ้านคุณพ่อก็ทักแล้วเชียว “ระวังควายมันจะขวิดเอานะเจ้าตั๋น”
แต่ความที่ห่วงหล่อ ก็คิดว่าคุณพ่อเฝ้าเล่น

ตาย ตายแน่ ตั๋นน้อย ! เขาทิ้งกระเป๋า หลับหูหลับตา โกงแน่บ
โดยมีเขายาว ๆ พุ่งไล่เฉียดกันไป เส้นยาแดงผ่าแปด ก่อนจะหกล้มกันจ้ำเข้าอยู่ที่
แอ่งโคลนข้างทาง

“เป็นหยิงบั๊กหล้า” เสียงแปร่งๆ พร้อมกับมือหนาที่กระตุกเขือก
ลากเจ้าเขายาวออกไปให้ห่างเขา ทำให้ตั๋นน้อยดีใจจนแทบน้ำตาไหล

“มันเคียด หวงลูกน้อย” ชายชราอธิบายมองเขายิ้มๆ

ตั๋ยนัยพนมมือไหว้พ่อแก่ เจ้าของควาย ซึ่งวิ่งมาช่วยเขาไว้ได้อย่างหวุดหวิด ด้วยความซาบซึ้งใจ เมื่อเขาบอกความประสงค์ว่ากำลังจะเดินทางไปวัด พ่อแก่ก็ให้เขาขึ้นไปนั่งบนรถอีแต่นแล้วพาไปส่งอย่างเต็มอกเต็มใจ

“โยมไปโดนหมาน้อยที่ไหน ไล่พิดมาหรือเปล่า”

ณรน้อยกำลังจ้องมองผมยุ่งๆ หัวแดงๆ ด้วยละอองลูกรัง
แขนขา มีรอยถลอกในเสื้อผ้าอมแมมและซีไคลนของเขาด้วยความฉุน

“ไม่ใช่หมาน้อย แต่เป็นพี่ควายครับท่าน”

ตั๋ยนัยตอบอย่างอายๆ หลบไปสำรวจตัวเองในห้องน้ำ
จัดการสลัดฝุ่น เอน้ำลูบหน้าลูบตัว

หมดกลิ่นชุดหล่อ แฉมผมก็เสียทรงหมด เขาเริ่มคิดถึงสเปรย์กับโดร์เป่าผม

ณรน้อยคงรอเขาแต่งองค์อยู่นานโข จนท่านเริ่มวังงตาปรีอ นั่งสัปหงก
แต่ก็ต้องเปลี่ยนเป็นตาโตเบิกโพลงขึ้นทันที เมื่อเห็นเขาเปิดประตูห้องน้ำออกมา

“โยม การแต่งกายสำหรับผู้มาถือศีลในวัด ควรเป็นกางเกงขายาวสีขาว
หรือสีสุภาพนะโยม”

พูดพลางมองเสื้อลายฉูดฉาด กางเกงขาสามส่วนสีเลือดหมูของเขา
เมื่อพบว่าเขาไม่ได้เตรียมมา ท่านจึงนำของวัดมาให้เปลี่ยน
จากนั้นจึงพาเขาไล่เตาะ เดินผ่านดงไม้เข้ากุฏิที่พัก

ตั๋ยนัยแหงนคอมองไม้ใหญ่สูงเสียดฟ้าที่ยืนต้นเรียงรายอยู่ตลอดทาง
หอมไอดินและกลิ่นใบหญ้าชวนให้จิตสงบได้อย่างประหลาด

เขาเดินเพลินตามณรน้อยเข้าป่าไปไกลอย่างไม่รู้ตัว

กุฏิไม้หลังน้อยบนเนินเขาเตี้ยๆ มองผ่านกิ่งไม้เห็นไร่ไร ปรากฏอยู่ข้างหน้า
ตั๋ยนัยมองอย่างทึ่ง เขานึกถึงรีสอร์ตท่ามกลางแมกไม้อุ่นโอธรรมชาติซึ่งเคยชื่นชอบ
แต่เมื่อก้าวเข้ามาในห้องเขากลับไม่พบเตียงนอนหนานุ่มสบาย

หรือไอแอร์เย็นฉ่ำโซยมาสัมผัสผิวแต่ประการใด
เหลียวมองรอบกายก็เห็นแต่แสงค้ำฟ้าบนแท่นตู้เย็น
สายลมม้วนเกลียวจากชายป่าพัดมาแทนเครื่องปรับอากาศ

“ที่นี่ ไม่มีไฟฟ้า” เณรน้อยตอบข้อสงสัย

“เสื่อกับผ้าห่มอยู่ในตู้”

เป็นอันว่าเขาต้องปูเสื่อนอนกับพื้นกระดานแข็งๆ แถมยังต้องใช้เทียนเล่มเล็กๆ
จุดให้ความสว่างแทนแสงนีออน สารพัดอุปกรณ์เสริมหล่อที่ขามา
ก็มีอันใช้ประโยชน์ไม่ได้โดยพลัน

ดุษัญญ์ผู้ไม่เคยตระกำลำบากเริ่มหวาดวิตก
เมื่อมองรอบกายไร้ซึ่งสิ่งอำนวยความสะดวกสบายอันเคยคุ้น
ก่อนที่จะทันได้เอ่ยปากซักถามต่อ เสียงหนึ่งก็ดังแหวกความสงบขึ้น
ทำเอาเขาสะดุ้งโหยง

ดับแก ๆ ตะ ดับ แก ๆ....

“ตึกแกนะโยม เจ้าคงกลัวโยมเหงา เลยมาอยู่เป็นเพื่อน”

ดุษัญญ์ทำคายน ตีหน้าปุ่เลียนๆ

“ท่านช่วยบอกเค้าหน่อยได้ไหมว่าผมไม่เหงา”

เณรน้อยหัวเราะ ก่อนจะขอตัวลา

“พูดภาษาตึกแกไม่เป็นนะ โยมลองบอกเองละกัน
พรุ่งนี้อ่าลืมตื่นแต่เช้า ไปรอที่ศาลาตามหลวงพ่อบิณฑบาตนะ”

คืนนั้น ดุษัญญ์นอนหลับๆ ตื่นๆ กระสับกระส่าย เขารู้สึกหวาดกลัว
เมื่อได้ยินกรอกรบๆ รอบๆ กุฏิ บางครั้งก็มีเสียงเกรียวกราวอยู่บนหลังคา
รอบตัวเหมือนถูกปกคลุมด้วยม่านหมอกสีดำทมิฬ

มองฝ่าความมืดออกไปนอกหน้าต่างอันมีเพียงแสงสว่างจากจันทร์ดวงน้อย
ก็เห็นเงาสลัวเลือนรางงูบไหวไปมา

มีอะไรบางอย่างเคลื่อนไหวอยู่ข้างนอก !

หรือว่า...

คิดแล้วก็รีบดึงผ้าห่มขึ้นมาคลุมโปง หลับตาปี

นึกอยากจะให้เช้าเร็วๆ พรุ่งนี้จะรีบกลับบ้าน

แต่เมื่อเวลาล่วงเข้าดึกสงัด

เขาก็ยิ่งงุนจนเกินกว่าจะกังวลกับสรรพสิ่งใดจนม้วยหลับไปเอง

(โปรดอ่านตอนต่อไปฉบับหน้า....)

สารบัญ ↩



รัก พ.ศ. ๑๐๐

โดย วิลาศินี

(เริ่มลงตั้งแต่ฉบับที่ ๔๖ <http://dungtrin.com/mag/?46.fiction>)

ภาคที่สอง หลังสังคายนา บทที่หนึ่ง

เสร็จสิ้นจากภารกิจดูแลมหาวิหาร ภาวินีถูกเรียกตัวเข้ามาในพระราชวังตามกระแสรับสั่งของเจ้าหญิง โดยมีนางสนมนำพาไปถึงท้ายอุทยานที่พระธิดาจันทร์ราวตีประทับอยู่เพียงลำพัง เมื่อภาวินีไปถึงจึงได้พบเจ้าหญิงในพระพักตร์ไม่สู้दनักหญิงสาวเข้าไปถวายบังคมแล้วทูลถามด้วยความเป็นห่วง

“พระธิดาทรงพระเกษมสำราญดีหรือเพคะ”

“หามิได้ ฉันกำลังมีเรื่องร้อนใจ” เจ้าหญิงดาร์สกัลดักลุ่ม

“เกิดอะไรขึ้นหรือเพคะ”

เห็นพระสหายพลอยกังวลใจไปด้วย จันทรราวตีจึงสรวลรื่นแล้วเอื้อมพระหัตถ์มากระชับแขนเธอให้ใกล้ชิดขึ้น พร้อมกับ

กุมมือพระสหายเอาไว้อย่างไม่ถือพระองค์ ด้วยเคยชินว่าการได้เกาะกุมมือนี้นจะทำให้พอพระทัยและทรงเกษมสำราญได้ดังทุกคราว

“ก็คิดถึงเธอนะซี ช่วงนี้เสด็จพอเสด็จแม่รับสั่งให้ฉันอยู่แต่ในวัง แม้แต่จะไปเยี่ยมเธอที่วิหารสักครั้งก็ได้”

ภาวิณีทอดถอนลมหายใจ มือนุ่มเย็นนั้นบีบกระชับพระหัตถ์ของเจ้าหญิงอย่างเบาเมื่อแล้วค่อยคลายออก ก่อนจะถอยออกมาอยู่ในระยะอันควรแล้วกราบทูลอย่างอ่อนใจ

“อยู่ในพระราชวัง เจ้าหญิงจันทราวดีควรวางพระองค์ให้สมพระเกียรติของราชธิดาแห่งนครสวาทินะเพคะ ที่นี้มีไข้กลางป่า พระธิดามาเดินจงมือข้าพระองค์เช่นนี้ มีไข้เรื่องบังครนัค”

“คำก็เจ้าหญิง สองคำก็พระธิดา เพียงฉันจะจงมือเพื่อนหญิงเดินไปทั่วอุทยานก็ได้กระนั้นหรือ”

กระแสดำรัสขึ้นถึงเอาแต่ใจพระทัย หากเป็นคนทั่วไปคงรีบกราบทูลเพื่อเอาพระทัย หากแต่คู่สนทนาสนองพระดำรัสเรียบง่าย

“ไม่บังครนัคเพคะ”

พร้อมกับทูลถามซ้ำว่าทรงเรื่องอันใดจึงเรียกใช้ หากไม่ก็จะขอทูลลา จันทราวดีจึงตรัสด้วยพระสุรเสียงจริงจังบ้าง

“เสด็จพ่อเสด็จแม่ทรงถามหา ตราประจำราชวงศ์และสัญลักษณ์แทนตัวฉันไม่รู้ว่าเวลานี้อยู่ที่ไหน...”

จันทราวดีดำรัสอย่างคับข้องในพระทัย ภาวิณีทวนคำแล้วนึกถึงวัตถุชิ้นเล็กๆ ที่พระธิดาตรัสถึง

“สังวาลเส้นนั้นนะหรือเพคะ”

ภาวิณีนึกถึงสร้อยสังวาลเล็กๆ ที่มีได้มีเพียงมูลคามหาศาลเทียมเท่าปราสาทราชวังทั้งหลัง เนื่องด้วยพระราชารับสั่งให้นายช่างจัดทำไว้เพียงชิ้นเดียวในโลก เพื่อเป็นสัญลักษณ์แทนพระองค์ของเจ้าหญิงจันทราวดี และให้พระธิดาเก็บไว้แนบกายอยู่เสมอ

“ใช่ สังवालที่บรรดานายช่างใช้เวลาทำกว่าสิบเดือน เพื่อเป็นสินสอดในพระราชพิธีวิวาห์ ยามใดฉันแต่งงานสร้อยเส้นนี้จะตกแก่พระสวามี ยามใดฉันมีลูก สร้อยเส้นนี้จะตกแก่ลูก ตอนหนีออกจากวังฉันก็กลัวเสด็จพ่อเสด็จแม่จะรึบนำสร้อยของฉันไปให้องค์เทวินทร์เป็นตัวประกันเสียก่อน เลยพกติดตัวไปด้วย แต่ในระหว่างทางมีเรื่องวุ่นวาย ฉันจำไม่ได้แม้กระทั่งว่า มันหายไปตอนไหน”

ภาวิณีเริ่มตระหนักว่าเป็นปัญหาใหญ่สำหรับพระธิดาเสียแล้ว

“ที่น่ายุ่งยากใจกว่านั้นคือหากความลับเรื่องสังवालหายหลุดออกไปให้คนนอกวังรู้ จะกลายเป็นเรื่องใหญ่ คนที่ครอบครองสังवालไว้ หากเป็นหญิงก็ดีไป หากเป็นชาย คนผู้นั้นก็จะอ้างสิทธิ์ความเป็นพระสวามีเราได้ในทันที”

หาทางออกให้ทรงสบายพระทัย ภาวิณีบอทางแก้ให้ด้วยน้ำเสียงเรียบง่าย

“อย่าทรงกังวลไปเลยนะเพคะ อีกไม่นาน องค์เทวินทร์จะต้องเสด็จมาที่สาวัตถิ เมื่อทรงรู้ความจริงว่าพระธิดากับสาวชาวป่าเป็นคนเดียวกัน จะต้องทรงพอพระทัยมารับแต่งงานกับพระธิดาในทันที เมื่อทรงมีพระสวามีแล้ว ค่อยรับสั่งให้บรรดานายช่างทำสังवालเส้นใหม่สลักชื่อพระธิดาและองค์เทวินทร์ลงไปด้วย หากใครถือสังवालเส้นเก่ามาก็ยกเป็นทานแก่เขาเสีย”

จันทราวตียังมีร่องรอยกังวลในพระพักตร์ ภาวิณีเว้นจังหวะอย่างซึ้งใจ สำหรับตนไม่เห็นว่าการประดับนอกร่างขึ้นไหนดจะมีค่าเท่ากับใจที่ตั้งมั่นอยู่ในศีลทาน และการภาวนา แม้ข้าวของเงินทองจะหายไปทั้งหมดก็ไม่ใช่เรื่องน่าเดือดเนื้อร้อนใจเท่าใดนัก หากแต่คู่สนทนาเป็นพระธิดาของนครสาวัตถิผู้ยังต้องแบกรับใหญ่หลวงไว้มากมาย มิใช่เรื่องง่าย ที่จะให้ทอดทิ้งหรือนิ่งนอนใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น แต่นี่อาจเป็นโอกาสอันดีที่เจ้าหญิงจะได้เรียนรู้การสละทรัพย์เป็นทานได้อีกประการหนึ่ง พระสหายจึงกล่าวอย่างยินดี

“การหายไปของสร้อยสังवालของพระธิดา ทำให้ข้าพระองค์นึกถึงเรื่องราวในอดีตเรื่องหนึ่งเพคะ เหตุการณ์เกิดขึ้นในนครสาวัตถิของเราเอง”

“เหตุการณ์อันใดหรือ ?”

ภาวิณีระบายยิ้มแล้วเล่า

“ในสมัยพุทธกาลก็เคยมีสตรีผู้หนึ่งหลงลืมเครื่องประดับราคานับเป็น
โกฏิหาปนะ ไว้ในเขตวันมหาวิหาร และระลึกได้ในเวลาเพียงออกจากประตูวัด
เท่านั้น หากพระธิดาเป็นสตรีผู้นั้นจะทำประการใดเพคะ”

“ฉันคงต้องรีบกลับไปเอาในทันที”

“เพคะ นางก็ทำเช่นนั้น หากแต่เป็นเรื่องบังเอิญว่า พระอานนท์เถระได้มาเห็นเข้า
จึงได้เก็บแขวนไว้ แต่ด้วยนางมีจิตใจศรัทธาในพระพุทธศาสนาเป็นกำลังจึงถือว่า
เมื่อพระเถระจับ ต้องเครื่องประดับแล้วย่อมหมายความว่าเครื่องประดับชิ้นนั้นนาง
ได้ถวายให้ และมอบเป็นสมบัติของวัดนับแต่บัดนั้น”

“น่าอนุโมทนาจริง ฉันทิ้งออกแล้วละ เครื่องประดับชิ้นนั้นคือมहाดาปธาสน์*
และสตรีผู้นั้นก็คือนางวิสาขา ย่าของเธอนั่นเองใช่หรือไม่”

“เพคะ ท่านอย่าถวายมหาดาปธาสน์แก่พระเถระ แต่พระเถระมีรู้จะทำ
ประการใดเนื่องด้วยเครื่องประดับชิ้นนั้นมีมูลค่ามหาศาลก็จริง แต่หาทำประโยชน์
อันใดแก่วัดวอารามมิได้ ท่านอย่าจึงรับเป็นภาระในการประกาศขายเพื่อจะเอาเงิน
มาทำบุญ แต่เพราะราคาแพงไม่มีผู้ใดสามารถซื้อได้ ท่านจึงซื้อเสียเอง แล้วเอา
เกวียนบรรทุกเงินจำนวนทั้งหมดไปถวายพระบรมศาสดา เงินจำนวนนั้นได้กลายเป็น
ต้นทุนในการสร้างวิหารบุพพารามที่เห็นอยู่ทุกวันนี้เองเพคะ”

“ฟังเรื่องมหาดาปธาสน์ของท่านย่าของเธอแล้วมาเปรียบเทียบกับสร้อยสังวาล
ของฉัน ช่างต่างกันราวฟ้ากับดินเลยนะ หากเธอไม่รู้ซื้อเงินมาให้ฟัง ฉันคงยังมัว
กระวนกระวายอยากได้นักกลับคืนมา ขณะที่ย่าของเธอสละสมบัติที่มีค่ามากกว่า
ให้กับพุทธศาสนา เล่าลือสืบต่อกันมาเป็นเวลาร้อยกว่าปีแล้ว” จันทราวตีตรัส
ด้วยพระพักตร์สลด

“เจ้าหญิงจันทราวตีของหม่อมฉันก็ทำได้เหมือนกันนะเพคะ ไม่ว่าสังวาลเส้นนั้น
จะไปตกอยู่ในมือของผู้ใด ก็สละให้เขาเป็นทานเสีย ในเมื่อพระองค์กำลังจะมีสังวาล
เส้นใหม่ไว้มอบกับพระหัตถ์องค์เทวรินทร์แล้ว”

“อืม นั่นสินะ สักวาเลนตีนาสก็ชื่อจันทราวดี เส้นไหมเราจะใช้ชื่อว่ากระไรดี
ภาวิณี”

เจ้าหญิงชุกชน ภาวิณีก็พลอยส่งเสริมเสียด้วย

“เทวินทร์ดีสิเพคะ”

“หมายความว่ากระไรนั้นนะ”

“ก็เทวินทร์วรมันต์-จันทราวดี ยาวไปนี่เพคะ รวบรวมให้สั้นเสียเถิด ข้าพระองค์
จะได้เห็น้อยใจกับองค์หญิงน้อยกว่านี้สักหน่อย”

เจ้าหญิงสรวลน้อยๆอย่างพอพระทัย เอื้อมพระหัตถ์จับมือของพระสหายอีกคราว
อย่างตื้นตัน ตรงข้ามกับภาวิณี ที่เมื่อกล่าวจบแล้วกลับเป็นฝ่ายกระวนกระวายใจ
อย่างบอกไม่ถูกว่าเรื่องราวอาจไม่ได้ง่ายดายเป็นที่ตนพูดเลยสักนิด...

เป็นจริงดังที่ภาวิณีกังวล ครั้นพองค์ราชาทรงรับทราบเรื่องสังวาลหาก็ได้มี
ราชโองการไปทั่วราชอาณาจักร ประกาศมอบสิ่งตอบแทนเป็นแก้วแหวนเงินทอง
หรือแว่นแคว้นส่วนหนึ่งแล้วแต่ผู้ครอบครองสังวาลจะพึงพอใจ และแม้จะละเลย
ถ้อยแถลงว่าบุรุษใดมีไว้ซึ่งสังวาลเส้นนั้น จะสามารถกล่าวอ้างการเป็นพระสวามี
ของเจ้าหญิงจันทราวดีได้ ชาวในราชสำนักก็แพร่พรายไปปากต่อปาก กระทั่งแพร่
สะพัดไปทั่วนครสวรรค์...

(...อ่านตอนต่อไปในฉบับหน้า)

***มหาลดาประสารณ์** เครื่องประดับที่ขึ้นชื่อลือนามมาตั้งแต่ครั้งพุทธกาล
เป็นศักดิ์ศรีสำหรับผู้มีบุญโดยเฉพาะ เครื่องประดับนี้แม้จะทำเพียงสำหรับเดี่ยว
ก็ต้องตั้งโรงงานโดยเฉพาะ มิฉะนั้นทำไม่สำเร็จ

สารบัญ ↩

ร่วมส่งบทความ

นิตยสารเล่มนี้จะเป็นนิตยสารคุณภาพได้ ก็ด้วยเนื้อหาดี ๆ ภายในฉบับที่จัดสรรลงอย่างต่อเนื่องนะคะ

หากคุณผู้อ่านท่านใด มีความสามารถในการเขียน มีศรัทธา และความเข้าใจในคำสอนของพุทธศาสนา ไม่ว่าจะในระดับเบื้องต้น เบื้องกลาง หรือเบื้องปลาย และมีใจรักที่อยากจะสื่อสารถ่ายทอดสิ่งนั้นให้กับผู้อื่นได้ทราบ และได้ประโยชน์จากสิ่งเหล่านั้น เช่นเดียวกับที่เราอาจเคยได้รับจากผู้อื่นมาแล้ว ก็ขอเชิญทุกท่านส่งบทความมาร่วมเป็นส่วนหนึ่งของ ธรรมะใกล้ตัว ด้วยกันนะคะ

คุณอาจไม่จำเป็นต้องเป็นนักเขียนฝีมือเลิศ แต่หากมีใจที่คิดอยากจะทำถ่ายทอด มีสิ่งที่คิดว่าอยากแบ่งปันความรู้ความเข้าใจนั้นให้กับคนอื่น ๆ ก็ลองเขียนส่งเข้ามาได้เลยค่ะ

๑. คอลัมน์ที่เปิดรับบทความ

คอลัมน์: ธรรมะจากคนสู้กิเลส

เนื้อหา: เปิดโอกาสให้คุณ ๆ ได้เล่าประสบการณ์จริงของตนเอง ว่าผ่านอะไรมาบ้าง มีอะไรเป็นข้อคิดที่เป็นประโยชน์บ้าง อะไรทำให้คนธรรมดาคนหนึ่ง กลายเป็นคนดีขึ้นมา และทำให้คนมีกิเลสเยอะกลายเป็นคนกิเลสบางลงได้ มีแต่คนที่เปลี่ยนแปลงตัวเองแล้วเท่านั้น จึงจะเขียน ธรรมะใกล้ตัว ได้สำเร็จ

คอลัมน์: นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ

เนื้อหา: เปิดโอกาสกว้างสำหรับคนที่ชอบคิดชอบเขียน โดยเฉพาะอดีตนักฝัน ที่เพิ่งผันตัวมาอยู่ในโลกธรรมะ เพื่อสร้างสรรค์เรื่องราวให้คนได้ข้อคิดข้อธรรม ผ่านความสนุกของรูปแบบนิยายหรือเรื่องสั้นได้อย่างเพลิดเพลิน

คอลัมน์: คำคมชวนคิด

เนื้อหา: รวบรวมข้อคิด หรือคำคมของบุคคลต่าง ๆ ที่เคยได้ยินมาแล้วสะดุดใจ มาบอกต่อ ยิ่งถ้าใครสามารถสร้างสรรค์วรรคทองได้เองยิ่งดี เพราะจะ

ได้ฝึกกริเริ่มวลีสะดุดใจ ซึ่งเป็นแม่บทของกรรมที่ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างสุดยอด เนื่องจากแง่คิดดี ๆ จะช่วยให้คนอ่านคิดดี หรือได้คิดเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิต วิชาที่ย้อนกลับมาสนองตอบแทนคุณ ก็คือการพูดโอเคเดียวเหมือนน้ำพุไม่รู้จักรู้สิ้น กับทั้งเป็นที่ยอมรับในวงกว้างด้วย

กติกา: หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น หรือแปลมาจากภาษาอังกฤษ กรุณาระบุแหล่งที่มา หรือชื่อของบุคคลผู้เป็นเจ้าของคำคมด้วยนะคะ

คอลัมน์: สัพเพเหระธรรม

เนื้อหา: เรื่องราว เรื่องเล่า อาจมาจากฉากหนึ่งในชีวิตของคุณ ที่มีเกร็ดข้อคิดทางธรรม หรือข้อคิดดี ๆ อันเป็นประโยชน์ อาจเป็นเรื่องเล่าสั้น ๆ ในรูปแบบที่เสมือนอ่านเล่น ๆ แต่อ่านจบแล้ว ผู้อ่านได้เกร็ดธรรมหรือข้อคิดดี ๆ ติดกลับไปด้วย

คอลัมน์: กวีธรรมะ

เนื้อหา: พื้นที่ที่เปิดกว้างสำหรับกวีธรรมะทั้งหลาย โดยไม่จำกัดรูปแบบและความยาวของบทกวี หรือหากจะคัดเอาบทกวีที่น่าประทับใจ ให้แง่คิดอะไรในเชิงบวก ก็สามารถนำมาลงได้เช่นกัน แต่ถ้าให้ติดกลั่นกรองออกมาด้วยตนเองได้ ก็ยิ่งดีค่ะ

กติกา: หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น ต้องระบุที่มาที่ไปอย่างชัดเจนด้วยนะคะ

คอลัมน์: เทียววัด

เนื้อหา: รับหมดไม่ว่าจะเป็นวัดสวยหรือสถานที่ปฏิบัติธรรม ข้อมูลข่าวสารจากทั่วประเทศนั้น ไม่มีวันที่ใครคนเดียวจะรู้ได้หมด ถ้าช่วยเป็นหูเป็นตาให้แกกัน ก็คงจะมีประโยชน์อย่างมหาศาล

กติกา: นอกจากข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ บรรยายภาพ ปฏิปทา ฯลฯ ของวัดแล้ว ต้องขอรบกวนส่งภาพสวย ๆ มาประกอบบทความ อีกทั้งไม่พาดหมหรือแทรกธรรมะด้านการปฏิบัติที่ขัดแย้งกับแนวทางของนิตยสารนะคะ

คอลัมน์: ธรรมะปฏิบัติ

เนื้อหา: ร่วมบอกเล่าประสบการณ์จริง ประสบการณ์ตรงจากการปฏิบัติธรรม เพื่อเป็นทั้งธรรมทาน และ

เป็นทั้งกำลังใจ สำหรับผู้ที่กำลังร่วมเดินทางอยู่บน
เส้นอริยมรรคเส้นเดียวกันนี้

คอลัมน์: ของฝากจากหมอ

เนื้อหา: นำเสนอข่าวสารในวงการแพทย์ หรือ
สาระน่ารู้อันเป็นประโยชน์เกี่ยวกับสุขภาพ ที่คน
ทั่วไปสนใจ หรือนำไปใช้ได้ เพื่อเป็นวิทยาทานให้กับ
ผู้อ่าน จากมุมมองต่าง ๆ ที่แพทย์แต่ละแขนงมีความรู้
ความเชี่ยวชาญต่าง ๆ กัน

กติกา:

- ▶ หากเป็นบทความที่แนะนำให้มีการทดลองกิน
ยา หรือแนะนำให้ผู้อ่านปฏิบัติตามด้วย ขอ
จำกัดเฉพาะผู้เขียน ที่เป็นผู้เรียนหรือทำงาน
ในสาขาวิชาชีพที่เกี่ยวข้องเท่านั้น เพื่อป้องกันการ
นำเสนอข้อมูลที่คลาดเคลื่อน และอาจส่งผล
ต่อผู้อ่านได้ค่ะ
- ▶ หากนำเสนอประเด็นที่ยังเป็นที่ถกเถียงอยู่ใน
วงการแพทย์ ขอให้มีการอ้างอิงด้วย เช่น มา
จากงานวิจัยชิ้นไหน หรือหากเป็นเพียงความเห็น
ส่วนตัวของหมอ ก็กรุณาระบุให้ชัดเจนด้วยค่ะ



๒. อ่านสัณนิษฐาน ก่อนคิดเขียน

เนื่องจากในแต่ละสัปดาห์ มีงานเขียนส่งเข้ามาเป็น
จำนวนมากชิ้นขึ้นเรื่อย ๆ ดังนั้น เพื่อเป็นการช่วยลด
เวลา และลดภาระให้กับอาสาสมัคร ในการเข้ามา
ช่วยกันคัดเลือก และพิสูจน์อักษรของบทความ
ต้องขอรบกวนผู้ส่งบทความ เรียบเรียงงานเขียนตาม
แนวทางดังนี้ด้วยนะคะ

๒.๑ ตรวจทานก่อนถูกผิดให้เรียบร้อย

ก่อนส่งบทความ รบกวนผู้เขียนทุกท่านช่วยตรวจทาน
ให้แน่ใจก่อนนะคะว่า ไม่มีจุดไหนพิมพ์ตกหล่น พิมพ์
เกิน พิมพ์ผิดพลาด หรือเขียนตัวสะกดไม่ถูกต้อง ผ่าน
สายตาของผู้เขียนแล้ว

หากไม่แน่ใจตัวสะกดของคำไหน สามารถตรวจสอบ
ได้จากที่นี่เลยคะ

เว็บเครือข่ายพจนานุกรม ราชบัณฑิตยสถาน

<http://rirs3.royin.go.th/ridictionary/lookup.html>

๒.๒ จัดรูปแบบตามหลักงานเขียนภาษาไทย
เพื่อให้ทุกบทความมีลักษณะของการจัดพิมพ์ที่
สอดคล้องกัน ขอให้การจัดรูปแบบในลักษณะดังนี้
นะคะ

▶ เครื่องหมายคำถาม (?) และเครื่องหมาย ตกใจ (!)

เขียนติดตัวหนังสือด้านหน้า และวรรคด้านหลัง
เช่น “อ้าว! เธอไม่ได้ไปกับเขาหรือหรือ? ฉันท
นึกว่าเธอไปด้วยเสียอีก”

▶ การตัดคำเมื่อขึ้นบรรทัดใหม่

สำหรับคนที่นิยมเขียนแบบเคาะ [Enter] เพื่อ
ตัดขึ้นบรรทัดใหม่ แทนการรบกวนคำอัตโนมัติของ
โปรแกรมคอมพิวเตอร์ ยากให้ช่วยดูการตัด
คำด้วยนะค่ะว่าตัดได้อย่างเหมาะสม คืออ่าน
ได้สโลน ไม่สะดุด ไม่แยกคำ หรือไม่ขึ้นบรรทัด
ใหม่ผ่ากลางวลีที่ควรอ่านต่อเนื่องกัน โดยไม่
จำเป็น เช่น

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่าผลกรรม
ข้อกาเมนั้นหนักไม่ใช่เล่น”

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่า
ผลกรรมข้อกาเมนั้นหนักไม่ใช่เล่น” (อ่านง่ายกว่าค่ะ)

หรือดูหลักเกณฑ์อื่น ๆ ได้จากที่นี่เพิ่มเติมด้วยก็ได้ค่ะ

ราชบัณฑิตยสถาน > หลักเกณฑ์ต่าง ๆ

<http://www.royin.go.th/th/profile/index.php>

๒.๓ ความถูกต้องของฉันทลักษณ์สำหรับชิ้น งานร้อยกรอง

สำหรับท่านที่แต่งร้อยกรองเข้ามาร่วมในคอลัมน์
กวีกรรม ขอให้ตรวจทานให้แน่ใจสัณนิษฐานนะค่ะว่า
บทกลอนนั้น ถูกต้องตามฉันทลักษณ์แล้วหรือยัง จะ
ได้ช่วยกันใส่ใจและเผยแพร่แต่ในสิ่งที่ถูกต้องให้ผู้อื่น
กันค่ะ

คุณผู้อ่านสามารถตรวจสอบ หรือหาความรู้เพิ่มเติม
เกี่ยวกับฉันทลักษณ์ของกวีไทยได้จากที่นี่ด้วยนะคะ

ร้อยกรองของไทย

(โคลง ฉันท์ กาพย์ กลอน ร่าย)

<http://thaiarc.tu.ac.th/poetry/index.html>

๒.๔ ความยาวของบทความ และการจัดย่อหน้า
ปกติแล้วเราไม่จำกัดความยาวของชิ้นงานในทุกคอลัมน์ค่ะ แต่ก็อยากให้ผู้เขียนใช้ดุลยพินิจดูด้วยค่ะว่าความยาวประมาณใดน่าจะเหมาะสม โดยลองดูจากบทความที่ลงในเล่ม และลองเทียบเคียงความรู้สึกในฐานะผู้อ่านดูนะคะ

สำหรับเรื่องสั้น หรือนวนิยาย ที่อาจมีความยาวมากกว่าบทความอื่น ๆ และมีการเปลี่ยนฉากอยู่บ้าง อย่าลืมเบรกสายตาผู้อ่าน โดยการขึ้นย่อหน้าใหม่เมื่อถึงจุดหนึ่ง ๆ ของเรื่องที่เหมาะสมด้วยนะคะ เพราะการเขียนเป็นพริด เห็นแต่ตัวหนังสือติด ๆ กันลงมายาว ๆ จะลดทอนความน่าอ่านของบทความไปอย่างน่าเสียดายค่ะ

หากบทความใด อ่านยาก ๆ หรือมีจุดบกพร่องที่ต้องแก้ไขเยอะมาก ๆ ทางทีมงานอาจจะต้องขออนุญาตเก็บไว้เป็นอันดับหลัง ๆ ก่อนนะคะ

๓. ส่งบทความได้ที่ไหน อย่างไร

๓.๑ กระดานส่งบทความ

เมื่อเขียน อ่านทาน และตรวจทาน บทความพร้อมส่งเรียบร้อยแล้ว งานเขียนทุกชิ้น สามารถโพสต์ส่งได้ที่กระดาน “ส่งบทความ” ได้เลยนะคะ ที่:

<http://dungtrin.com/forum/viewforum.php?f=2>

โดยหัวข้อกระทู้ ขอให้ใช้พอร์แท็กชื่อนี้ค่ะ

(ชื่อคอลัมน์) ชื่อเรื่อง โดย ชื่อผู้แต่ง

เช่น

(สัพเพพระธรรม) เทพธิดาโรงงาน โดย คนไกลวัด

(ธรรมะปฏิบัติ) เส้นทางปฏิบัติ 1 โดย sotima

(ของฝากจากหมอ) เครียดได้...แต่อย่าทน โดย หมออดิ

เพื่อช่วยให้ทีมงานสามารถจัดหมวดหมู่ของชิ้นงาน

ได้เร็วขึ้นค่ะ

๓.๒ แนบไฟล์ Word มาด้วยทุกครั้ง

หากแปะเนื้อความลงในกระทู้เลย พอร์แท็กต่าง ๆ เช่น ตัวหนา ตัวบาง ตัวเอียง จะหายไปค่ะ เพื่อความสะดวก รบกวนทุกท่านแนบไฟล์ Word ที่พิมพ์ไว้มาด้วยนะคะ (ในหน้าโพสต์ จะมีปุ่ม Browse ให้เลือก Attach File ได้เลยนะคะ)

ใครมีรูปประกอบ ก็ Attach มาด้วยวิธีเดียวกันนี้เลยนะคะ

และหากไฟล์มีขนาดใหญ่ ทำเป็น zip เสียก่อน ก็จะช่วยประหยัดพื้นที่ได้ไม่น้อยค่ะ

๔. ส่งแล้วจะได้อะไรไหม

ปกติแล้ว เวทีแห่งนี้เป็เวทีที่เปิดกว้าง หากบทความนั้น ให้อะไรสาระที่เป็นไปเพื่อเกื้อกูลกันทางสว่าง และเป็นแนวทางที่ตรงตามแนวทางคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านจากผู้จริงในด้านที่เชี่ยวชาญ ก็จะได้รับรางวัลแน่นอนค่ะ

ทั้งนี้ รวมถึงความยากง่ายในการอ่านพิจารณาบทความ การแก้ไขจุดบกพร่องต่าง ๆ ในงานพิสูจน์อักษร หากเป็นไปอย่างคล่องตัว ก็จะช่วยให้พิจารณาชิ้นงานได้ง่ายขึ้นด้วยค่ะ

แต่หากบทความใด ยังไม่ได้รับคัดเลือกให้ลง ก็อย่าเพิ่งหมดกำลังใจนะคะ วันหนึ่ง คุณอาจรู้อะไรดี ๆ และเขียนอะไรดี ๆ ในมุมที่ใครยังไม่เห็นเหมือนคุณอีกก็ได้ค่ะ :)

และถ้าอยากเริ่มต้นการเป็นนักเขียนธรรมะที่ดี ก็ลองติดตามอ่านคอลัมน์ เขียนให้คนเป็นเทวดา ที่คุณ ‘ดังตฤณ’ มาช่วยเขียนเป็นนักเขียนประจำให้ทุกสัปดาห์ดูนะคะ

ขอบคุณทุกท่านในจิตอันมีธรรมเป็นทานของทุกท่านค่ะ

ธรรมะใกล้ตัว
dharma at hand

มาร่วมเป็นอีกหนึ่งกำลัง ที่ช่วยสร้างภาพใหม่ให้กับพระพุทธศาสนา
ด้วยการร่วมส่งบทความ ข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ท้ายเล่ม หรือที่
<http://dungtrin.com/dharmaathand/>